

# Workshop Teken en van Stress

**“Ik sta even stil en dat is een hele vooruitgang”**

**Deze workshop is voor jou als**

- bij jou de stress, of spanning, niet meer verdwijnt,
- jouw lijf in een continue staat van paraatheid is met alle gevolgen van dien,
- je anders wilt, maar je vaak niet weet hoe.



[Irka Stachiw](#), kunstenaar  
en [Margriet Aten](#), stress coach,  
nemen je mee op de zoektocht naar  
wat kunst en stress in het leven betekenen.

De workshop geeft je inzicht in jouw stressfactoren en -kenmerken en een nieuwe kijk op je situatie.

**Nog meer opbrengsten van de workshop**

- een avond vol aandacht voor je eigen kleur
- een leuke avond in een echt atelier
- jouw stress gevende situatie is in beeld gebracht
- de eerst volgende stap
- een lijst met de zes beste zelfhulpboeken op het terrein van stress

**Je denkt misschien**

- ik ben de enige met stress – 75% van de bevolking heeft 1 x per 14 dagen te maken met de negatieve effecten van stress.
- stress hebben is slecht – stress zorgt voor een beter werkgeheugen.
- ik heb niets met kunst
  - Op school hebben teveel van ons te horen gekregen dat we niet kunnen tekenen of schilderen. Nu heb je de kans om zonder stress bij Irka de kunst af te kijken en te ontdekken dat er geen kunst aan is. Kunst verruimt het leven van alle dag. Het laat je door de werkelijkheid heen kijken en in een andere dimensie of tijd stappen.

## **Wat gaan we doen tijdens de workshop**

### **Samen gaan we kunst en stress met elkaar verbinden.**

Je krijgt een verhelderende inleiding over stress en een speelse opmaat over kunst.  
Daarna ga je al tekenend jouw eigen stressfactoren- en kenmerken ontdekken.  
Vervolgens verdiepen we deze kennis en ervaring met kunst en stress.  
We ronden af met een terugkoppeling naar de eigen werkelijkheid.

## **De workshop vindt plaats in**

De Koffiebrandery  
Daviottenweg 40  
5222 BH Den Bosch

### **En denk nu niet “ik kijk later nog een keer”, zet de eerste stap naar minder stress en meld je aan.**

## **Heb je nog vragen**

[Margriet Aten, stresscoach](#)

telnr: 06 22 82 98 96

[Irka Stachiw, kunstenaar](#)

telnr: 06 430 40 676

