



**Tijdens deze workshop gaan we stilstaan bij wat stress betekent in ons dagelijks leven.**

**Wat gaan we doen?**

We gaan kijken wat stress voor jullie betekent in het dagelijks leven. Stil staan bij wat stress veroorzaakt, hoe je het herkent en wat je er tegen kunt doen.

**Voor wie:**

De workshop is geschikt voor vriendinnen, vrienden, collega's of intervisiegroepen. Op basis van de groepssamenstelling en het doel van de avond kan het programma worden aangepast.

**Locatie:**

Locatie is in overleg. Ik kom graag naar u toe maar beschik zelf ook over een eigen locatie welke geschikt is voor maximaal 10 personen.

**Tijdsduur:**

De workshop duurt ongeveer 1 tot 1,5 uur

**Aantal deelnemers:**

De workshop is geschikt voor 6 tot 12 deelnemers. Overleg hierover is uiteraard mogelijk.

**Kosten:**

Uw locatie: € 15,00 per persoon (inclusief BTW) plus reiskostenvergoeding

Eigen locatie: € 20,00 per persoon (inclusief BTW) dit is inclusief koffie, thee, wat lekkers en een drankje.

Meer weten? Neemt u dan contact op via: [info@margrietaten.nl](mailto:info@margrietaten.nl) of bel: 06-22829896