

# Dit is géén afvalcursus!

Zit je niet lekker in je vel en neemt dit je plezier in de alledaagse dingen weg?  
Zou jij je gewoon wat sterker willen voelen?  
Heb jij (licht) overgewicht en zou jij je blijer willen voelen in je eigen lichaam?

Met de cursus 'Stevig in je lijf' gaan we samen aan de slag met o.a.:

- Verwachtingen van jezelf en anderen
- Bij jezelf blijven
- Negativiteit
- Emoties
- Wat vind ik belangrijk?
- In jouw kracht staan

Coaches:

**Josje Jochems** psychosociaal- en ACT-coach en daarnaast zangeres en vocalcoach.

**Valerie Tillie** oefentherapeute Gesar en psychomotorisch kindtherapeute.

## Data

8 Donderdagen

15 oktober, 29 oktober, 5 november, 12 november,

19 november, 26 november, 3 december, 10 december

## Tijden

13.00 - 14.15 uur

## Prijs

€ 200,- incl reader.

*Locatie: Minister Mutsaersstraat 24, 5041 CH Tilburg*

*Meer info: [www.abc-tilburg.nl](http://www.abc-tilburg.nl)*

*Inschrijven: [info@abc-tilburg.nl](mailto:info@abc-tilburg.nl)*