



**TRAININGSBUREAU**  
voor persoonlijke ontwikkeling  
en effectiviteit

p/a Callenburglaan 25  
3742 MT Baarn

**Klazien Teeuwissen**  
06 - 147 675 55

**Jannie Klaren**  
035 - 541 88 90

info@hetwijzeleven.nl

www.hetwijzeleven.nl

## **11 december 2017 Thema-avond**

### **Omgaan met de Kerststress**

**Kerst moet leuk zijn**, maar wordt dat het ook?

De kerstdagen (en de voorbereiding daarvan) brengen naast gezelligheid, vaak ook: **STRESS, EEN OPGEBLAZEN GEVOEL, IRRITATIES, DILEMMA'S, HOOFDPIJN, KOOP EN KOOKSTRESS**, met zich mee.

Er zijn een tal van redenen voor te bedenken: onbegrip, miscommunicatie, oude gewoonten en gedachten. Herken je dit, Erken je dit of ontken je dit? Dan kun je wel een beetje inzicht gebruiken.

Ontdek hoe **jezelf** de komende kerst **positief kunt beïnvloeden**.

Kom naar onze workshop om te ontdekken als je **KRACHTIG** de kerstdagen in wilt gaan.

### **Thema avond: Omgaan met de kerststress**

11 december 2017 19.30 uur  
Kosten €12,50 incl. koffie en  
thee

**De locatie: Birkstaete,  
Birkstraat 95-1 in Soest.**

**Wie doet de afwas met de kerst?**

