

 **Lichter Leven**

**De training Lichter Leven is voor mensen die “vastzitten” in hun situatie.**

* **Je voelt je somber, bijvoorbeeld omdat er iets onplezierigs gebeurd is, zoals een conflicten, door tegenslag, ziekte, langdurig zorg voor een dierbare, verlies van werk.**
* **Het kan ook zijn dat je door voortdurende overbelasting “omgevallen” bent. Je voelt je waardeloos, schuldig, en je piekert veel.**
* **Je voelt je vastzitten in je situatie. Er is weinig beweging meer mogelijk. En toch wil je je weer beter voelen, in beweging komen.**

**Dat kan. In de groep Lichter Leven leer je vaardigheden om je stemming te verbeteren en op een andere manier naar je situatie te kijken.**

**6 bijeenkomsten met een uur “theorie” en een uur buiten bewegen.**

 **** 

**Heeft u belangstelling? Meldt u zich dan direct aan!.**

 **Ilona van Tongeren** **i.van.tongeren@vita-amstelland.nl** **en Marguerite Verstraelen** **m.verstraelen@vita-amstelland.nl**