

**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.**

 **[](http://media-cache-ak0.pinimg.com/originals/81/ca/11/81ca11859db41872cfa673f8a9d0ac09.jpg)** 

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

**Ilona van Tongeren** [**i.van.tongeren@vita-amstelland.nl**](mailto:i.van.tongeren@vita-amstelland.nl) **en Marguerite Verstraelen** [**m.verstraelen@vita-amstelland.nl**](mailto:m.verstraelen@vita-amstelland.nl)