

Voeding



Zin-
geving



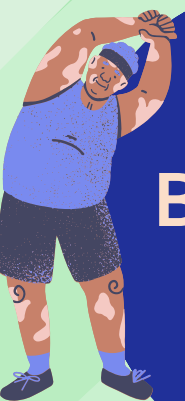
Slaap



Middelen &
verslaving

Leefstijl training

Beweging



Ontspanning
en stress



Waarom de leefstijltraining?

Leefstijl is de manier waarop je leeft. Iedereen leeft zijn leven op zijn éigen manier. Tijdens de training gaan we op zoek naar jouw persoonlijke leefstijl en geven we hier voorlichting over. De onderwerpen hierboven worden besproken. Deze informatie is voor iedereen nuttig.

Soms is het dagelijks leven (een beetje) uit balans. De leefstijltraining kan helpen deze balans weer terug te vinden. We leren hoe kleine veranderingen in het dagelijks leven hierbij kunnen helpen. Een goede balans kan jou ondersteunen om je weer beter te voelen.



Aanmelden

Leefstijl is voor iedereen belangrijk. Je kan met jouw casemanager of begeleider overleggen of je je wilt aanmelden. Hij/zij kan jou meer informatie geven of aanmelden voor de training.

De leefstijltraining bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur en wordt in groepsverband gegeven.

Adres: Dokter Poletlaan 11 in Eindhoven

Voor wie?

- Leefstijltraining is voor iedereen geschikt.
- De leefstijltraining is bedoeld voor cliënten die in behandeling zijn bij OPSY ambulante.
- Je wilt meer leren over jouw leefstijl.
- Je wilt ervaren hoe kleine veranderingen jou kunnen helpen om je klachten te verminderen.