

Durf jij de uitdaging aan?

16 WEKEN TRAJECT 'IN BALANS'
DEELNAME IS GRATIS

BEN JIJ:

Inwoner gemeente Heerlen?

Ontvang je een bijstandsuitkering?

Beleef en ontdek jouw groeikansen in 2024!



WAT GAAN WE DOEN?

Na twee succesvolle edities gaat Stichting Leefstijl & Vitaliteit binnenkort weer van start met een nieuw 'In Balans' traject binnen de gemeente Heerlen. Je volgt een gevarieerd programma van beweegactiviteiten, groepsbijeenkomsten en individuele coaching.

Deze inspirerende setting draagt bij om jou zo optimaal mogelijk te ondersteunen in jouw proces naar persoonlijke groei.

QUOTE OUD DEELNEMERS:

1.'Bij de start van het traject is mijn doel dat ik weer goed voor mezelf wil kunnen zorgen. Weer goed in mijn vel komen, energie krijgen en zelfvertrouwen op doen. Aan het einde van het traject kan ik mijn emoties beter in controle houden ondanks tegenslag. En ik ben erachter gekomen dat veel mensen het goed met mij voorhebben, langzaam leer ik weer vertrouwen.'



Voor meer informatie ga je naar www.leefstijlhotellimburg.nl
of neem contact op via stichtingleefstijlenvitaliteit@gmail.com

Durf jij de uitdaging aan?

16 WEKEN TRAJECT 'IN BALANS' DEELNAME IS GRATIS



QUOTE OUD DEELNEMERS:

2. 'Aan de start van het programma was ik angstig, niet sociaal, stil en twijfelend. 'Aan het einde van het traject voel ik een roeping om anderen te helpen. Ook sta ik open om verder te onderzoeken iets in de sport te gaan doen in de toekomst.'

3. 'Bij aanvang van 'In Balans' voelde ik me chaotisch en onbegrepen, alsof ik het leven niet meer aan kon. Halverwege voelde ik me meer begrepen en weet ik beter wat ik nodig heb. Na het traject wil ik mijn mentale gezondheid verder verbeteren en stapje voor stapje verder aan mijn doel werken zodat ik weer zelfstandig kan leven.'

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR DEELNEMERS DIE:

- Gemotiveerd zijn en open staan voor verandering
- Bereid zijn om te werken aan hun persoonlijke ontwikkeling
- Op een actieve manier willen en kunnen meedoen in een groep
- Zich 16 weken kunnen verbinden aan dit traject



Heerlen
PLUS

HERKEN JIJ JEZELF IN BOVENSTAAND PROFIEL?

-Stuur dan een e-mail met jouw motivatie en contactgegevens naar stichtingleefstijlenvitaliteit@gmail.com en dan nemen we spoedig contact met je op.

Voor meer informatie ga je naar www.leefstijlhotellimborg.nl
of neem contact op via stichtingleefstijlenvitaliteit@gmail.com