



ONLINE PROGRAMMA

Van overprikkeling naar veerkracht

Laten we eerlijk zijn, als je overprikkeld bent dan is niks goed en helpt het alleen nog maar om in je bed te liggen en/of te huilen.

Je leert in dit programma te onderzoeken welke signalen jouw lichaam geeft in de verschillende stadia van overprikkeling. Hoe eerder je signalen gaat herkennen, hoe meer mogelijkheden je hebt om overprikkeling te voorkomen.

Je vergroot met dit programma je belastbaarheid, gaat praktisch aan de slag met wat jouw dagelijks helpt. De opdrachten helpen je om in je dagelijks drukke leven te zoeken naar oplaadmomenten.

**VOEL JIJ JE VAAK
OVERPRIKKELD, HEB
JE VAAK HOOFD -
EN/OF BUIKPIJN EN
KAN JE OM HET
MINSTE OF
GERINGSTE IN
HUILEN
UITBARSTEN? MERK
JE DAT JE VAAK
MOPPERIG BENT EN
GEÏRRITEERD?**

Dan is dit programma
wat voor jou!

- ✓ 21 dagen
- ✓ Iedere week een
nieuwe les
- ✓ Praktisch