

# KRIJG GRIP OP STRESS!



Je adem als controleknop

Start 11 Juni 18.30 - 21.00

BeterDoen - Giessenburg

**Nieuwe Sessie  
Introductie avond  
4 Juni 19.00 - 19.45**



## RUST onder DRUK

Ademen als vaardigheid!

### Sta je vaak 'aan'?

- Ervaar je veel stress of spanning?
- Slaap je licht of onrustig?
- Blijft je hoofd doorgaan?
- Heb je moeite om echt te ontspannen?

Rust Onder Druk: is een nuchter ademprogramma voor mensen die beter willen leren omgaan met stress, inspanning en dagelijkse druk.

Geen zweverigheid. Wel inzicht, ervaring en toepasbaarheid.

### AANMELDEN

Link naar website/aanmelden:

Vermeld: Ademtraject



# KRIJG GRIP OP STRESS!

Je adem als controleknop



*Start 11 Junil 18.30 - 21.00*

*BeterDoen - Giessenburg*



## RUST onder DRUK

### Programma-opzet

3 intensieve avonden

2.5-3 uur per avond

Incl. intake & afsluitend gesprek (online)

Werkboek & huiswerkopdrachten

Looptijd ca. 5 - 6 weken

Min. 10 en Max 20 deelnemers

Voor meer informatie:

Bel 0638385611

of mail: [michelmureau@xplore-x.eu](mailto:michelmureau@xplore-x.eu)

**Start: 11 Juni 2026**

**Vervolg: 25 Juni  
& 2 Juli**

**a €329,- p.p.**

