



21 november om 14.00

## Uit het denken, in het doen!



Hoe zou het zijn om te ontdekken hoe jouw vrije zelf klinkt? Hoe je vanuit meer compassie en zelfvertrouwen kunt gaan leven? Wij kennen die kritische stem die hier genoeg op aan te merken heeft heel goed. Door uit het denken en in het doen te komen, hebben wij zelf ervaren hoe veel vrijer het leven ook kan zijn.

Voel je welkom om lekker uit het 'goed en fout' te stappen, te leren spelen en plezier te maken. Wij gaan samen met jou ervaren wat er in jou leeft, zodat nieuwe vormen van flow kunnen ontstaan in het aangaan van het leven.

- **Speciaal voor (nieuwe) deelnemers**
- **Deelname is gratis**
- **Aanmelden is verplicht via de website**
- **Dinsdag 21 november van 14.00 tot 16.00 uur**

## Tess Arndt & Hannah Janssen

Met 'Puur jij, eetstoornisvrij!' wil Tess vanuit eigen ervaringsdeskundigheid anderen in beweging zetten door te ervaren en te doen. Tess moedigt je aan om te shinen en jezelf volledig te laten zien.

Bij Hannah mag alles er zijn. Zij weet als geen ander hoe het is om vast te zitten in depressieve gedachten en het leven weer tegemoet te dansen. Zij kan inmiddels weer intens genieten van kleine geluuksmomentjes.

