



Intensief en voor langere tijd zorgen voor een naaste kan veel voldoening geven. Tegelijkertijd vergt het veel tijd en energie. Hoe blijf je daarbij in balans?

Mantelzorger? Zorg ook voor jezelf! is een praktische, leuke en actieve workshop. Je krijgt handvatten om grenzen te stellen, je te laten bijstaan en daarmee tijd voor jezelf te reserveren. Na afloop is helder wat je nodig hebt om de zorg voor een ander vol te houden en in balans te blijven.

tijdsduur	2 uur
groepsmaat	8 tot 12 deelnemers
kosten	afhankelijk van locatie en aantal deelnemers
alternatief	1 op 1 onlineworkshop van 1,5 uur

Geef jezelf deze workshop cadeau!

Mantelzorger? Zorg ook voor jezelf!

voor vragen over of aanmelden voor een workshop
info@L3design.eu - 06 510 440 48