



Praktijk voor:  
| lichaamsgerichte traumaverwerking  
| psychosomatiek  
| ontspanning  
| coaching

Vanaf eind oktober start een nieuwe training bij La Vida:

## VOEL JE STERK!

*Vergroot je zelfvertrouwen en krijg de regie terug over jouw leven*

### **Voor wie:**

Deze training is geschikt voor vrouwen vanaf 25 jaar die moeite hebben met assertiviteit (weerbaar, zelfbewust, zelfverzekerd, kunnen opkomen voor zichzelf/ nee zeggen) en weinig zelfvertrouwen ondervinden. Waarbij het verlangen is hierin te willen groeien.

Tijdens de training zal er een passende afwisseling zijn tussen kennis, ervaring opdoen en ondersteunende oefeningen. Dit komt aan bod in tien bijeenkomsten van 2,5 uur.

### **Waar en hoeveel deelnemers:**

De training wordt gegeven bij Praktijk La Vida, Churchillplein 1 in Akersloot. Maximaal 8 cursisten.

### **Door wie:**

Deze training wordt begeleid door Paula Rozeman en Ina Oldewarris. We hebben de theorie gekoppeld aan het ervaren (voelen) waardoor deze training alle ingrediënten heeft die nodig zijn om jou te ondersteunen in jouw proces.

### **Aanmelden:**

Via e-mail: [info@praktijklavida.nl](mailto:info@praktijklavida.nl) of bellen: 0251-314447.

Heb je naar aanleiding van deze advertentie vragen, neem gerust contact met ons op. We staan je graag te woord!

Hartelijke groet,

Paula Rozeman en Ina Oldewarris.

Churchillplein 1  
1921 ET Akersloot  
tel 0251 31 44 47  
[info@praktijklavida.nl](mailto:info@praktijklavida.nl)  
NL51INGB0663576393  
t.n.v. P.R. Rozeman  
K.v.K. 70647771