

Milestones

Herken je dat, dat dingen in je leven zich soms herhalen, vervelende dingen, en dat het maar niet lukt om daar beter mee om te gaan? Je bent bijvoorbeeld absoluut allergisch voor dominante mensen, of je kan maar geen nee zeggen, of je hebt ernstig last van uitstel gedrag. Windmills wil eens in de maand een creatieve workshop organiseren, waarin elke keer een ander thema wordt behandeld, zoals grenzen stellen, of keuzes maken of stresshantering. De workshop is in de avond, je krijgt een korte les met persoonlijke voorbeelden, een Q&A, een praktijk oefening en een creatieve “milestones” opdracht. Je gaat van de avond een monument maken, een “milestone” als een aandenken aan hetgeen je geraakt heeft tijdens de workshop. Daarbij maken we gebruik van verschillende materialen, canvas, hout, verf en multimedia, en ja, ook stenen om te beschilderen. Er is ruimte voor 10 mensen en de workshop kost 25 euro inclusief materialen. Deze workshops zijn therapeutisch en leerzaam, maar ook ontspannend.



Mogelijke thema's:

- Grenzen
- Beslissingen maken
- Stress hantering
- Tijdmanagement
- Van droom naar plan

En alle thema's die jij zelf aandraagt.

De eerstvolgende workshop wordt gegeven op dinsdag 9-7-19 van 19.30 tot 22.00 uur in Almere Haven.

Geef je op via lifearth4u@gmail.com of bel me even: 06-24590110