

## Waar wordt de cursus gegeven?

De cursus "Sta sterk" wordt gegeven in het Cultureel Centrum Jan van Besouw in Goirle  
Thomas van Diessenstraat 1

Er wordt gewerkt in groepen van 6 tot 10 personen.

De cursus bestaat uit 6 cursus-avonden van 2 uur en een terugkomavond ongeveer 2 maanden na het beëindigen van de cursus.

## Data cursus "Sta Sterk" 2008

7-4, 21-4, 14-5, 26-5, 9-6 en 23-6

Terugkomdag nog nader te bepalen.

## Kosten

€ 200,00

## Voor inlichtingen en/of opgave:

Marjolein de Wit  
Praktijk voor Kinesiologie  
Hoge Wal 107  
5053 AP Goirle  
013-5303658  
praktijkmarjolein@home.nl  
www.marjoleindewit.nl

Handreiking  
Ellen Vonk  
Postbus 44  
5050 AA Goirle  
013-5346540  
e-vonk@home.nl

# "STA STERK"

een cursus  
**zelfvertrouwen**  
**voor**  
**volwassenen**

In deze cursus gaan we het hebben over gevoelens en gedachten. We gaan het hebben over positief denken en de kracht hiervan. Je leert in je eigen centrum en kracht te gaan staan zodat je lekkerder in je vel komt te zitten en op een soepele manier met jezelf en je omgeving leert omgaan. Als je jezelf beter leert kennen ben je weerbaarder en kan je beter omgaan met de buitenwereld en de eisen die deze aan je stelt.

De cursus “Sta sterk” is een praktisch ingestelde cursus. De doelstellingen van het trainingsprogramma zijn:

- Leren omgaan met je lichaam door middel van ontspanningsoefeningen en “sta sterk” oefeningen.
- Oefenen in mondelinge uitdrukkingsvaardigheden, onder ander door praten over denken, voelen en gedrag.
- Werken aan een positief zelfbeeld.

- Braingym oefeningen om helder te kunnen denken.
- Leren omgaan met faalangst.
- Sneller en gemakkelijker leren.

De cursus omvat onder andere oefeningen die het evenwicht en de samenwerking tussen de rechter en linkerhersenhelft bevorderen.

Deze oefeningen vergemakkelijken de concentratie, het leren en helder denken.

Daarnaast werken we met diverse creatieve werkvormen.

Ook besteden we aandacht aan de lichaamshouding.

Een juiste lichaamshouding straalt kracht en rust uit en daardoor wordt meer zelfvertrouwen ervaren.

Kortom een unieke effectieve training om vanuit kracht en rust in jezelf, sterk in het leven te staan.

## **Wie zijn wij?**

De cursus wordt gegeven door **Marjolein de Wit** en **Ellen Vonk**.

Marjolein heeft een praktijk voor Kinesiologie, waarin zij naast individuele consulten op dit gebied werkt met allergieën, artrose en stressgerelateerde klachten.

Ellen heeft een praktijk voor counseling en persoonlijke coaching, waarin zij praktische psychologische hulp biedt bij allerlei soorten klachten zoals stress, vermoeidheid, relatieproblemen, ondersteuning bij het omgaan van chronische of ongeneeslijke ziekten en ondersteuning bij verliesverwerking.