

Het breinwerk achter stress

- Voel je je regelmatig uitgeblust of moe?
 - Ben je, als je eerlijk naar jezelf kijkt, ook niet altijd de leukste thuis?
 - Uitkijkend naar je zomervakantie en meteen de eerste dagen doodziek?
 - Is ons lichaam verslaafd geworden aan stress? En hoe komt dat precies?
-

Heb je het zelf al eens meegemaakt? Of iets te vaak gehoord van vrienden, familie, collega's? Dat ze doodziek werden net tijdens de eerste dagen van hun welverdiende vakantie?

Je krijgt inzicht op deze vragen en vooral hoe je dit kunt stoppen!

Deze training geeft je inzicht over de exacte reden, de neurologische processen waarom we ziek kunnen worden wanneer we even alles kunnen loslaten na een stressvolle periode.

Het is vooral breinwerk! Leren begrijpen wat stress met je zenuwstelsel doet is een grote eye-opener om bewuster om te gaan met de prikkels van buitenaf.

Je gaat stress zien, begrijpen en ervaren zoals je het nog nooit eerder werd vertelt



Yolanda Hustings

0489 43 17 71

info@yolandahustings.today

www.yolandahustings.today