



17 JUNI 2023  
**EVENEMENT  
VAN STRESS  
NAAR  
ZELFZORG**



Programma Evenement 'Van stress naar Zelfzorg' 17-6-202

Duur programma: van 10.00 – 15.00 uur

9.30 – 9.45 uur	Welkom en toelichting programma (Thera Rooth, dagvoorzitter)
9.45 – 10.15 uur	Korte introductie van alle sprekers
10.15 – 10.30 uur	Plenaire oefening “Adem je stress weg”
10.30 – 10.45 uur	<b>Pauze</b>
10.45 – 11.30 uur	Presentatie Jan van Stiphout over Aarden/gronden
11.30 – 12.30 uur	1 <sup>e</sup> keuze Thema in subzaal
12.30 – 13.30 uur	<b>Lunch</b>
13.30 – 14.30 uur	2 <sup>e</sup> keuze Thema in subzaal
14.30 – 14.45 uur	Actieve oefening met afsluiting.
14.45 – 15.00 uur	Verrassing, afsluiting door dagvoorzitter.
	<b>Uitdelen goodiebag bij ingang zaal.</b>

