

Trainingen INTEND IJsselland 1 januari tot en met 31 maart 2012

ASSERTIVITEIT

Dinsdag van 19:00-21:00 uur

17 januari
24 januari
31 januari
7 februari
14 februari

maandag van 19:00-21:00 uur

5 maart
12 maart
19 maart
26 maart
2 april

INSPIRATIE VOOR DE 50+ER

maandag van 16:00-18:00 uur

20 februari
5 maart
19 maart

INZICHT IN STRESS EN STRESSKLACHTEN

vrijdag van 14:30-16:30 uur

13 januari
20 januari
27 januari

maandag van 09:00-11:00 uur

6 februari
13 februari
20 februari

dinsdag van 19:00-21:00 uur

6 maart
13 maart
20 maart

vrijdag van 14:30-16:30 uur

23 maart
30 maart
13 april

MINDFULNESS

woensdag van 19:00-21:30 uur

14 december
21 december
11 januari
18 januari
25 januari
1 februari
8 februari*
15 februari
22 februari

*) woensdag 8 februari van 18:00 t/m 21:30 uur

donderdag van 19:00-21:30 uur

8 maart
15 maart
22 maart
29 maart
5 april
12 april
19 april
26 april
10 mei

MORGEN ONTSPANNEN WEER OP

dinsdag van 09:30-11:00 uur

6 maart
13 maart
20 maart
27 maart

Trainingen INTEND IJsselland 1 januari tot en met 31 maart 2012

REALISTISCH DENKEN

dinsdag van 09:30-11:00 uur

10 januari
17 januari
24 januari
31 januari
7 februari
14 februari

vrijdag van 15:00-16:30 uur

3 februari
10 februari
17 februari
24 februari
9 maart
16 maart

donderdag van 15:00-16:30 uur

8 maart
15 maart
22 maart
29 maart
5 april
12 april

TIMEMANAGEMENT

maandag van 19:00-20:30 uur

20 februari
5 maart
19 maart
7 mei
