**Informatie ACT your Nature- outdoors.**

Met hulp van deze training ga je werken aan het herwinnen van regie en balans in het leven.

De training richt zich op:

❤️ Leren omgaan met het verstand en vol hoofd.

❤️ Leven vanuit het hart.

❤️ Omgaan met 'moeten' en obstakels.

❤️ Leren omgaan met emoties en gevoelens.

❤️ Het (terug)nemen van regie over het leven.

❤️ Leven vanuit waarden en waarde gerichte stappen nemen.

Dit is passend voor mensen die:

🫣 Veel piekeren en in hun hoofd zitten.

🫣 Worstelen met 'moeten' en uitstellen van plannen.

🫣 Voortdurend obstakels zien in hun pad.

🫣 Verandering willen

🫣 Verlangen naar meer natuur en persoonlijke ontwikkeling.

De 8 weekse training biedt:

🌱 Concrete tools voor meer grip op het leven.

🌱 Methoden om het leven te leren ‘leiden’ in plaats van ‘leiden’ onder het leven.

🌱 Herontdekken van persoonlijke waarden.

Dit doen we middels:

🌱 Werken aan een module thuis, met huiswerkopdrachten thuis en in de natuur

🌱 4 bijeenkomsten outdoors in het bos die in het teken staan van het aanleren van de tools, bespreken theorie, ervaringsgerichte oefeningen in de natuur en uitwisseling van de stof.

Data & Locatie:

* 7 & 21 februari van 9.30u – 11.30u tot uiterlijk 12u.
* 6 & 20 maart van 9.30u – 11.30u tot uiterlijk 12u.
* Locatie Dorst, bij Beum [Wethouder van Dijklaan 19, 4849 PG Dorst](https://www.bing.com/ck/a?!&&p=9465e9cae88e25e9JmltdHM9MTcwNDY3MjAwMCZpZ3VpZD0wMjNiYjA0OS1lN2RkLTZiZmMtMjY3Ni1hMjhiZTY3ZTZhYjcmaW5zaWQ9NTUyMg&ptn=3&ver=2&hsh=3&fclid=023bb049-e7dd-6bfc-2676-a28be67e6ab7&u=a1L21hcHM_Jm1lcGk9MTA5fn5Ub3BPZlBhZ2V-QWRkcmVzc19MaW5rJnR5PTE4JnE9QkVVTSZzcz15cGlkLllOODAwMHg1NDg5NTUwMTA1NjU2MjE5OTUmcHBvaXM9NTEuNTkzODc5Njk5NzA3MDNfNC44NjYwNTQwNTgwNzQ5NTFfQkVVTV9ZTjgwMDB4NTQ4OTU1MDEwNTY1NjIxOTk1fiZjcD01MS41OTM4OH40Ljg2NjA1NCZ2PTImc1Y9MSZGT1JNPU1QU1JQTA&ntb=1)