

# Krap bij kas, maar wel Gezond

**Geldzorgen** levert **stress** op.

Onder stress handel je anders dan normaal, meer gericht op overleven dan op controle, met een negatieve spiraal als gevolg.

**Wat is er nodig** om in een **opwaartse spiraal** te komen?

- Controle over de stressreacties
- Goede vitaliteit
- Uithoudingsvermogen om tegenslagen het hoofd te bieden/op te vangen

**Hoe ga ik u helpen?**

- Met een **gratis** cursus van 3 uur (1 uur per week)
- Wat u leert is niet moeilijk en direct toepasbaar

**Wat leert u?**

- Stress herkennen, hanteren en verlagen
- Wat is betaalbare gezonde voeding (en waar vind ik het)
- Gratis sporten

**Resultaat?**

Als de gezonde basis weer hersteld is, wordt de zoektocht naar een financieel gezonde basis weer een stukje gemakkelijker.

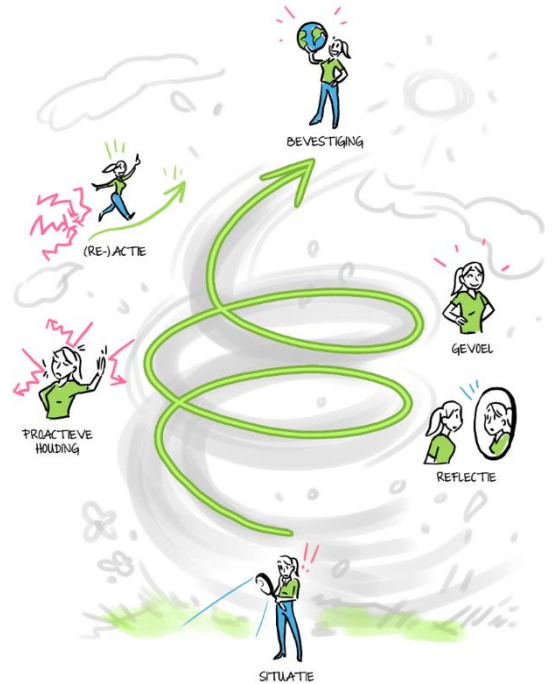
**Wanneer?**

Vrijdagmiddag, woensdagmiddag, vrijdagmiddag 13.30 - 14.30 uur

Gezondheidscentrum Goverwelle afdeling Fysiotherapie, Middenmolenplein 1, 2807GW Gouda

**Nieuwsgierig?**

Zet je zorgen dan even opzij en meld je aan via onderstaande strook of via [i.verschuur@gcgoverwelle.nl](mailto:i.verschuur@gcgoverwelle.nl)



---

Ik meld me aan voor de cursus Krap bij kas, maar wel Gezond

Naam: .....

Email: .....

Telefoonnummer: .....