PRAKTISCHE WORKSHOP

Waarom leg je de lat zo hoog?

Ontdek waarom je zoveel van jezelf vraagt en hoe het anders kan.



Je wilt het goed doen. Voor anderen én voor jezelf.

Je denkt vooruit, neemt verantwoordelijkheid en zet graag een stap extra. Maar ondertussen blijf je doorgaan, vind je loslaten lastig en komt je hoofd maar niet tot rust.

Waarom moet er zoveel van jezelf?

In deze praktische workshop ontdek je:

- Waarom je blijft doorgaan, ook als je rust nodig hebt.
- Welke patronen ervoor zorgen dat je veel van jezelf vraagt.
- Hoe je met meer rust andere keuzes kunt maken.

Je krijgt inzicht in jezelf, doet praktische oefeningen en gaat naar huis met concrete handvatten.

Linda Leijsten

Trainer & therapeut

Hoi, mijn naam is Linda Leijsten. Ik begeleid mensen die veel van zichzelf vragen en vaak maar doorgaan. Ik help je ontdekken wat jou drijft, je eigen patronen herkennen en het contact met jezelf herstellen. Zo ontstaat er meer rust en ruimte om bewuster te leven en werken, vanuit wie je bent.

DATUM	TIJD	LOCATIE	DEELNAME
Dinsdag 24 november 2026	Inloop vanaf 18.30 uur Start 19.00 – 21.30 uur	Centrum LEEF Duur: 2,5 uur	€ 77,-

www.lindaleijsten.nl info@lindaleijsten.nl 06-13682294