



STICHTING

coke van jou

steunpunt en kenniscentrum voor partners, familie en vrienden van verslaafden

alcohol
 drugs
 gokken
 anders, nl...

Last van verslaving in je naaste omgeving?

Volg de training:

‘Leren leven naast een verslaafde’

- zelfhulp
- contact met lotgenoten
- theorie en huiswerk olv therapeut
- proces met thema's doorlopen
- fysieke in- en ontspanning
- leren loslaten, fysiek en mentaal
- proces van zelfbewustzijn

De training is een nieuwe vorm van ondersteuning speciaal ontwikkeld voor naasten van verslaafden. Tijdens de training wordt deels het mentale bewustzijn en deels het fysieke bewustzijn getraind. Thema's als omgaan met obstakels, toelaten & accepteren en de automatische piloot komen aan bod. De training staat onder begeleiding van een professionele therapeut.

Datum: Vanaf 14 september 2011, 8 avonden, om de week

Tijd: 19.30-22.00 uur

Locatie: Yod, Lutmastraat 182 a, Amsterdam

Meer info: 020-6703530/ www.cokevanjou.nl

www.cokevanjou.nl