


Durf te vertragen

Deze dag is voor jou. Gratis!
Om te ademen, te voelen en weer op te laden.


 Zaterdag 24 óf 31 januari 2026



Durf te vertragen

Altijd aan, altijd bezig. Voor je leerlingen, de ouders, je collega's. Maar wanneer sta jij even stil? Deze dag is voor jou! Gratis! Om te ademen, te voelen en weer op te laden.



 Zaterdag 24 óf 31 januari 2026

 Zwier, Vinkeveen

 9.00 - 17.00 uur

Programma

- **Coaching en bewustwording:**
Herkennen van patronen en versterken van persoonlijke veerkracht.
- **Ademwerk en yoga:**
Praktische technieken voor regulatie van stress en herstel.
- **Reflectie en focus:**
Inzicht wat jij nodig hebt om bewuste keuzes te maken.

Groepsgrootte:

Max. 20 onderwijs-professionals per dag.

Prijs:

Onderwijsregio Midden-Nederland biedt deze dag kosteloos aan.

Schrijf je in!

Enthousiast geworden? Schrijf je in via deze [link](#)

