

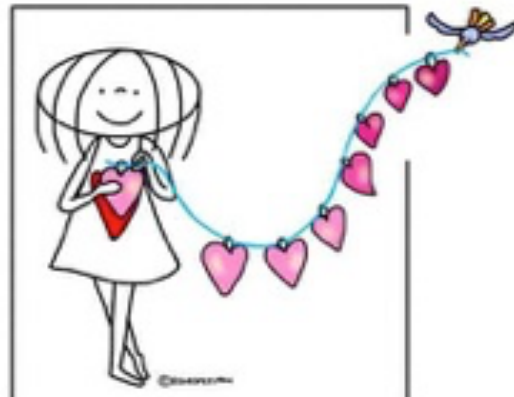


## GELUKSKUNDE

**Wil je je verder verdiepen in de theorie van Geluuskunde  
of in wat Geluuskunde voor jou persoonlijk kan betekenen?**

### **Drie mogelijkheden:**

- A. **Workshop "Kennismaken met Geluuskunde"** van maximaal één dagdeel. Kan op verzoek door heel Zuid Limburg gegeven worden.
- B. **Cursus Geluuskunde** van 7 bijeenkomsten bij Welzijnsgroep Alcander met veel informatie, tips, oefeningen en ook voor thuis opdrachten, waarvan je een beetje gelukkiger kunt worden. Iedere bijeenkomst wordt een van de volgende thema's behandeld:
- Wat verstaan we onder geluk?
  - Beter leren stress hanteren
  - Relatie met jezelf
  - Veerkracht
  - Waarmee vul je je tijd?
  - Relaties met anderen
- Deze gratis cursus met 5 tot maximaal 8 deelnemers wordt regelmatig gegeven in Heerlen (Welten) op het adres:  
Ir. Lelystraat 166 Als je hiervoor belangstelling hebt kun je je aanmelden bij Alcander, tel. 045 – 560 25 25 of bij Lucy Spoelstra (zie onder cursus C)



"T leven is niet altijd leuk, soms zelfs naar,  
daarom rijg ik de geluksmomenten aan elkaar.

[www.jabbertje.nl](http://www.jabbertje.nl)

### **C. Refelectiegroep Op weg naar... vrede? In jezelf en met anderen**

"Op weg naar ..... vrede ?" is een reflectiegroep  
5 bijeenkomsten van ongeveer 2 uur

Het is een verdiepend vervolg op de thema's "Relatie met jezelf"  
en "Relatie met anderen" uit de Cursus Geluuskunde, maar je kunt  
er ook aan deelnemen als je de Cursus Geluuskunde nog niet  
gevolgd hebt.

In deze reflectiebijeenkomsten is minder sprake van  
adviezen en antwoorden, maar meer van vragen, die je voorgelegd  
worden. Zoekend naar je eigen antwoorden daarop en in gesprek  
daarover met de andere deelnemers, kun je meer leren over jezelf  
en over "verbindend communiceren".

Thema's, die daarbij aan bod komen zijn bijvoorbeeld:  
mindfulness, (im-)perfectie, je innerlijke criticus, kernwaarden,  
overtuigingen, behoeften, vriendelijkheid en  
(zelf-)compassie.



Kosten: € 10,- per bijeenkomst incl. koffie/thee en een map met teksten. Voor alle 5 keer vooruit te betalen op de eerste bijeenkomst.

Locatie voor zowel B als C:  
Ir. Lelystraat 166, 6419XV Heerlen  
Aanmelden bij Lucy Spoelstra  
Tel. 045 - 405 16 96  
E-mail [lucysp@hetnet.nl](mailto:lucysp@hetnet.nl)