



Thema: loslaten

# Krachtdag

Voor wie? Als je te maken hebt gehad met traumatische ervaringen dan kun je in je dagelijkse leven regelmatig getriggerd worden. Je lijf reageert namelijk op alles wat ook maar een beetje aan het trauma doet herinneringen en wilt jou dan beschermen. Een paniekaanval, bevriezen en vluchten, het zijn allemaal reacties vanuit je systeem.

## Wat is een krachtdag.

Krachtdagen zijn dagen waarop we met ervaringsgenoten bij elkaar komen. Waar jij precies mag zijn wie je bent. Met alles wat bij jou hoort. Op deze dagen gaan we verschillende activiteiten aanbieden ter ontspanning en je tools aanreiken door middel van oefeningen die je zelf kunt toepassen in het dagelijkse leven.

Waar:  
Verhagenplein 1  
2671 HS Naaldwijk

Wanneer:  
5 oktober  
inloop 10.30 uur  
aanvang 11.00 - 15.00 uur

Thema: loslaten

Aanmelden:  
Er zijn 20 plekken beschikbaar.  
Aanmelden is verplicht voor  
21 september via:  
[herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl)  
[www.stichting-hoopverlening.nl](http://www.stichting-hoopverlening.nl)  
Vermeld in het onderwerp  
"krachtdag"

Deelname is gratis