



ACT Collectief Twente

Je kent het wel, die eindeloze gedachtenstroom die maar niet ophoudt.  
Maar wat nou als je deze niet meer zo serieus hoeft te nemen?



Welkom bij onze lezing:

# 'SCHEI OET MET DAT GEPRAKKEZEER!'

(oftewel: "Stop toch met piekeren")

Een interactieve lezing over psychologische flexibiliteit door Caroline Rietveld ([www.mindstuff.training](http://www.mindstuff.training)) en Frieda Eisen ([www.focusinsight.nl](http://www.focusinsight.nl))

## Wanneer en Waar?

Dinsdag 12 februari 19.30 uur  
Almelo Bibliotheek Vergaderzaal

Vrijdag 1 maart 19.30 uur  
Enschede Roombeek Prismare Atelier 3

## Kosten?

We vragen een bijdrage van 10 euro  
Dit is inclusief koffie/thee met wat lekkers erbij

**Pieker niet te lang en geef je op via:**

[aanmelden@act-collectief-twente.nl](mailto:aanmelden@act-collectief-twente.nl)  
Geef je snel op, want vol is vol!