**C : BRAK AAN DE BAK**

****

Brak zijn, iedereen kent het op diens eigen manier wel. Hoe kun je je energie op alle momenten goed verdelen?

**Opzet** In deze workshop leer je diverse technieken toe te passen die je zullen helpen zodat jij het meeste uit je dag kan halen! Een workshop waar je energie en inspiratie van krijgt.

**Workshopbegeleiders** Jessica de Vroege, sociaal werker en belangenbehartiger voor studenten met een lichamelijke beperking of chronische ziekte bij Solgu Utrecht Onbeperkt. Nera Hoekstra, student Communicatie Hogeschool Utrecht en stagiaire bij Solgu.

Noreen van den Bergh: student Social Work Hogeschool Arnhem-Nijmegen en stagiaire Solgu.

**Locatie** Zaal 419, 4e verdieping.