



Gezinsbond

Opoeteren



MENOBOOST



# DOSE – Boost

## meer energie, verbinding en geluk in slechts 4 weken

- ERVAAR JE VAAK STRESS EN TE WEINIG ENERGIE VOOR LEUKE DINGEN?
- EEN VAAG GEVOEL DAT ER MÉÉR MOET ZIJN IN HET LEVEN?
- BEZORGD OM WAT SOCIAL-MEDIA EN ALTIJD ONLINE ZIJN MET JOU (EN JE KINDEREN!) DOEN?
- WIL JE MEER PLEZIER ERVAREN, MEER VERBINDING MET DE MENSEN OM JE HEEN EN MINDER VAAK VAST ZITTEN IN JE HOOFD?

**Herkenbaar? Dan is de DOSE – Boost jouw volgende stap!**



Dit vierweekse programma belicht de belangrijkste ‘geluksstofjes’ of neurotransmitters in onze hersenen. We ontdekken samen de vele valkuilen van deze moderne tijd die het zo moeilijk maken om in balans te blijven én hoe we deze slim kunnen ontwijken. We gaan de uitdaging aan om met kleine ingrepen een groot verschil te maken: meer energie, betere focus en meer rust in je hoofd.

### WAT JE KAN VERWACHTEN:

- Elke week zoomen we in op één neurotransmitter, gebaseerd op het baanbrekende werk van neurowetenschapper TJ Power. Je krijgt heldere uitleg over de kracht van **Dopamine, Oxytocine, Serotonine** en **Endorfine**. Het bijhorende boek ‘het Dose effect’ krijg je van ons cadeau!
- Een waaier aan praktische tips en concrete, haalbare mini-uitdagingen om de vier geluksstofjes beter aan te sturen voor een gelukkiger en energiekker leven. Je kiest zelf wat je uitprobeert, op basis van wat past in jouw leven.
- De kracht van een groep, een community die je motiveert en inspireert om écht iets te veranderen.

### Praktisch:

- **DOSE - Boost wordt georganiseerd door Gezinsbond Opoeteren ism Joke Mulders van Menoboost**
- **Het gaat door op maandag 1/6, 8/6, 15/6 en 22/6 telkens van 20.00u tot 21u30 in zaal de Riet in Opoeteren**
- **het vierweekse programma kost slecht 45 euro voor leden van de gezinsbond, 65 euro voor niet-leden, inclusief het boek ‘het DOSE-effect, twv € 22,99**
- **Inschrijven voor 24/5 via <https://forms.gle/869LsjkX5kscgz7D8>**

**SCHRIJF SNEL IN, HET AANTAL PLAATSEN IS BEPERKT!**

**Samen slimmer werken aan meer energie, geluk, welzijn en mentale balans!**

