

# RIBW Nijmegen & Rivierenland



## Aan de slag met Tools

Heb jij vaak last van gepieker of een kritische stem in je hoofd? Ervaar je veel stress en voelt het alsof je in een negatieve spiraal zit? Dan werken de Tools (van Phil Stutz en Barry Michels) vast ook voor jou.

De Tools (van Phil Stutz en Barry Michels) zijn korte, praktische visualisatie-oefeningen met bijzondere namen als de Moeder-tool, Het omkeren van verlangen, de Hart-tool en de Hamer.

Ze helpen je om ruimte en rust te creëren in je hoofd en om te gaan met je innerlijke criticus.

Voor het najaar van 2026 is (nog) geen cursus **Aan de slag met de Tools** gepland.

Vanaf **maandag 31 augustus 2026** start wel een **doorlopende Tools-groep**. Deze komt elke maandag van 16:00 uur - 17:00 uur online bij elkaar, en richt zich volledig op het oefenen met de Tools van Phil Stutz en Barry Michels. De groep is bedoeld voor iedereen die veel piekert, last heeft van een kritische innerlijke stem of merkt dat negatieve gedachten en stress zich opstapelen. Idealiter heb je al een keer de cursus Aan de slag met de Tools gevolgd.

Zo niet, neem dan even contact op met herstelcoach Ilja Kramer, [il.kramer@ribw-nr.nl](mailto:il.kramer@ribw-nr.nl) of 06 5113 62 01.

Hou de website in de gaten voor een nieuwe cursus Aan de slag met de Tools.

## Gegevens

### LUMEN Vrijplaats voor Herstel

Kerkenbos 1103a

6546 BC Nijmegen

T: [06 15 48 21 93](tel:0615482193) | [088 382 24 51](tel:0883822451)

E: [lumen@ribw-nr.nl](mailto:lumen@ribw-nr.nl)



## **RIBW Nijmegen & Rivierenland**

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)