

Slow Tech

Unplug, reconnect. Be real!

ZELFKENNIS



Ken jezelf en wees trouw aan
jezelf.



Wees echt.
Schaam je niet, omarm jezelf.

ZELFZORG



Verbind je. Met jezelf,
de ander, met wat er toe doet.



Laad jezelf op in de natuur.
Voel de wind, ruik de bladeren.



Wees gul. Met je tijd, je
aandacht en je talenten.



Voed jezelf met échte dingen,
op alle niveaus.



Doe vaker even niets. Wees stil.
Ontspan, ben op jezelf.



Maak je eigen regels en hou
je daaraan.



Train je lichaam en geest.
Offline.

TECHNOLOGIE



Technologie dient jou.
Niet andersom.



Beperk je schermtijd tot
acties die je missie dienen.

voor meer informatie ga naar
www.yfkelaanstra.nl