

VEERKRACHT & emotionele regulatie

SOFIE BETTENS en MIEKE BOMBEKE

We gaan samen op zoek naar manieren om tot rust te komen, om te gaan met stress, om te gaan met emoties. We ontmoeten elkaar in een fijne sfeer & ankeren in onszelf.

We maken gebruik van verschillende technieken en methoden: ademhaling, focussen, lichaamsgerichte oefeningen, muziek, psychodrama, gesprek, psychoeducatie,...

We werken therapeutisch rond rust en ontspanning, zelfvertrouwen, veerkracht, emotie regulatie. In de groep is ruimte voor individuele verhalen en noden. We zetten in op stabilisatie en veiligheid om vandaaruit ruimte te kunnen creëren voor emotionele verwerking en groei.

Praktisch

- 8 sessies
- **Voor:** Volwassenen
- **Data:** 16, 23 en 30 september, 7, 14 en 21 oktober en 4 en 18 november
- **Uur:** Maandag om 15u
- **Adres:** Atelier Lange Elzenstraat 46, 2018 Antwerpen
- Prijs: 2,5 euro per sessie
- **Groep:** max. 8 deelnemers

Inschrijven?

Inschrijven enkel mogelijk na individueel kennismakingsgesprek (kostprijs: gratis of 4/11 euro).

Sofie.bettens@conciente.be