

# OMGAAN MET DE STRESS IN JE LEVEN



10u tot 11u30 op 25/11 - 2/12 - 9/12 - 16/12

Door Anke Raymaekers & Lieve Wellemans

## Omgaan met stress:

- ✓ Via mindfulness- & relaxatieoefeningen
- ✓ Omgaan met lastige gevoelens en gedachten
- ✓ Ontdekken waar jij grenzen wil trekken

Het aantal plaatsen is beperkt!

**Schrijf je in!**

### Locatie

Praktijk Anker  
Pierebeekstraat 13A  
2610 Wilrijk

### Info & inschrijven

Lieve@praktijk-anker.be  
www.praktijk-anker.be



### **Voor wie**

Volwassenen vanaf 20 jaar. We hebben plaats voor 6 tot maximum 12 deelnemers.

### **Kostprijs**

Het RIZIV neemt via de derdebetalersregeling het grootste deel van de prijs op zich. Daardoor betaal jij slechts 10 euro voor de 4 sessies samen.

### **Voorwaarden**

- Je kan elke sessie aanwezig zijn
- Je bent bereid tussendoor te oefenen

### **Materiaal**

- Draag gemakkelijk zittende kledij
- Wij voorzien een matje
- Breng eventueel een eigen dekentje mee

### **Groep**

- Stuur een mail naar [lieve@praktijk-anker.be](mailto:lieve@praktijk-anker.be) met je naam, adres, telefoonnummer en rijksregisternummer
- Pas na bevestiging weet je of je kan deelnemen aan deze reeks