

Slaap Beter

in 5 sessies

Groepstraining voor iedereen die 's nachts wakker ligt en hier iets aan wil doen.

Hoe?

Praktische interactieve training in een groep van maximum 8 personen.
Op basis van een wetenschappelijk onderbouwde methode (CBT-I)

Wanneer?

5 vrijdagmiddagen van 15u tot 16u30
van 8/11/2024 tem 6/12/2024

Waar?

Solidaris, Herentalsebaan 300, 2100 Deurne

Prijs?

12,5 euro voor de reeks van 5 sessies
(via RIZIV terugbetaling voor eerstelijnspsychologische hulp)

Door wie?

Valérie Everaerts (Klinisch psycholoog en cognitief gedragstherapeut)
Catherine Folders (Klinisch psycholoog en erkend slaaptherapeut)

Meer info?

www.upmind.be/groepstraining
catherine@upmind.be

Hoe inschrijven?

Via volgende [link](#)
Of scan de QRcode

