

Jezelf in relaxmodus brengen



Derde editie!

Het aanbod bestaat uit lichaamsgerichte sessies aan, die je helpen om spanningen los te laten.

Je oefent verschillende ademhalings- en ontspanningstechnieken die je leren omgaan met stressklachten en je energiepeil versterken. Je leert natuurlijke hulpbronnen gebruiken, die jou kunnen helpen om lichamelijk en mentaal tot rust te komen.

Er wordt gewerkt in een kleine groep (maximum 8 personen). De begeleiding gebeurt in een aangename sfeer met voldoende stiltemomenten, ruimte voor theorie en een gesprek.

Groepsbegeleiding door

Nadia Pauwels, psycholoog - psychotherapeut

Ann Geentjens, psycholoog - hartcoherentiecoach en ACT-therapeut

Praktisch

- **Wat:** 5 sessies van 90min
- **Doelgroep:** volwassenen, vanaf 18 jaar tot 99
- **Dag & Uur:** op donderdag: groep 1 van 9 tot 10.30 uur
- **Dag & Uur:** op donderdag: groep 2 van 11 tot 12.30 uur
- **Data:** 7/11, 21/11, 28/11, 5/12/ en 12/12/2024
- **Adres:** Groepspraktijk Delta, Poederleeseweg 8 in 2275 Lille (lokaal op tweede verdieping)
- **Prijs:** 12.50 euro voor de hele reeks (te betalen bij het intakegesprek)

Inschrijven

- (Kosteloos) intakegesprek vooraf op afspraak bij Ann Geentjens.
- Aanmelden via mail anngeentjens@gmail.com of 0472 960 288. Gelieve je rijksregisternummer op te geven bij aanmelding.