



Stap “lichter” door het leven

Loop je vast ? Wil je vooruit? Lukt het niet om alleen in actie te komen ? Een kleine groep biedt je een klankbord dat je krachten versterkt en handvatten biedt. We leren je op een actieve manier de theorie en de oefeningen uit het ACT model en mindfulness.

Wat ?

We richten ons naar volwassenen. We werken ervaringsgericht aan de hand van oefeningen en gebruiken de groep als klankbord en stimulans om in actie te komen.

Wanneer ?

Dinsdagnamiddag van 13u30 tot 15u

5 nov – 12 nov - 26 nov - 03 dec - 10 dec 2024

Waar ?

Zaal Thys 1 - Azalealaan 1 (boven cultuurcentrum Hemelhoeve in het park)
2930 Brasschaat

Door wie ?

Klinisch psychologen en psychotherapeut

Nadia Pauwels, www.psycholoognadiapauwels.be

Ariane Hermans, www.arianehermans.be

Praktisch ?

Intakegesprek (kosteloos) vooraf op afspraak (gaat door op Heislagebaan 239 te 2930 Brasschaat)

Aanmelden via mail aan : ariane.hermans@skynet.be

Kostprijs : 12.5 euro per persoon voor de **ganse reeks** vooraf te betalen bij intakegesprek.