



OOK LAST VAN STRESS?

Heb jij vaak het gevoel geleefd te worden, veel stress te ervaren en moeilijk te ontspannen?

In deze reeks ontdek je wat stress is en welke factoren een rol spelen. Je leert ongezonde stress voorkomen en je veerkracht te versterken, in verbinding met jezelf.



VOOR WIE?

Voor wie reeds beginnende stressklachten zoals onrust, slaapproblemen, concentratieproblemen, maag-darmklachten en/of een slecht humeur ervaart.

KOSTPRIJS

- 12,5€ voor de 5 groepssessies
- mogelijkheid tot: voor- (gratis) en/of nagesprek met een psycholoog 11€ (of 4€)

DATA

Woensdagen 20/09, 27/09, 04/10, 25/10, 08/11

⇒ telkens van 9u15 tot 10u45

LOCATIE

Schilderkunstlaan 39, 1700 Dilbeek

SESSIEGEVERS

Livia Anquinet, klinisch psychologe

Julie Denis, klinisch psychologe

INFO & INSCHRIJVING

<https://bit.ly/ooklastvanstress> of via QR code
julie@juliedenis.be +32 488 14 40 67

