



BETER IN BALANS

Minder emotionele overspoeling, minder piekeren, minder stress, meer rust en veerkracht. Dit is waar we je in deze cursus naartoe loodsen. Naast inzicht en begrip over wat er zich op (emotioneel) moeilijke momenten afspeelt in je hoofd en lichaam, krijg je dankzij concrete interventies op maat weer meer grip op je leven.

We gaan in verbinding met anderen uit de groep op zoek naar meer stabiliteit in het hier en nu, en helpen voorkomen dat klachten verergeren.

Deze cursus biedt een antwoord op de lange wachtlijsten en kan een voorbereiding zijn op individuele vervolgtherapie. We richten ons niet op verwerking van het verleden.



VOOR WIE?

Volwassenen met licht tot matige klachten

KOSTPRIJS

- 15€ voor de 6 groepssessies
- mogelijkheid tot voor- (gratis) en/of nagesprek met een psycholoog 11€ (of 4€)

DATA

Donderdagen 05/10, 19/10, 02/11, 16/11, 30/11, 07/12
⇒ telkens van 19u15 tot 20u45

LOCATIE

Juno groepspraktijk
Molenbergstraat 97, 1700 Dilbeek

SESSIEGEVERS

Livia Anquinet, klinisch psychologe
Julie Denis, klinisch psychologe

INFO & INSCHRIJVING

<https://bit.ly/Beterinbalans> of via QR code
livia@groepspraktijkjuno.be of julie@juliedenis.be

