

No stress!?

MET EEN RUGZAK VOL TOOLS NAAR HET MIDDELBAAR

In deze groepstraining leren kinderen alles over stress en het vinden van rust. Wat is stress eigenlijk? Wat kan je doen als je iets heel erg spannend vindt? Is tot rust komen niet iets heel individueel?

De overgang naar de middelbare school brengt vaak extra spanning mee. Het heel erg goed willen doen, een drukke agenda, onzekerheid, hoge eisen vanuit jezelf of vanuit je omgeving,... het heeft allemaal een invloed op hoe we ons voelen.

We zoeken in deze training wat rust brengt voor ieder van ons. We gaan aan de slag met o.a. lichaamsgerichte oefeningen, ademhalingstechnieken, technieken uit de kinderyoga en uit de positieve psychologie.

Voor wie?



Jongens en meisjes van het
5de en 6de leerjaar

Op 16/11 verwachten we dat
1 ouder mee deelneemt.

Wanneer?

When?

Vrijdag 27/9 (19u tot 20u30)
Zaterdag 12/10, 19/10, 9/11, 16/11
(10u tot 11u30)
Vrijdag 29/11 (19u tot 20u30)

Waar?

Where?

Methodeschool WonderZoeker
Budingeweg 2
3440 Zoutleeuw

Prijs



Intakegesprek + 6 groepssesies:
GRATIS

Dit aanbod maakt deel uit van de conventie
eerstelijnspsychologische zorg (ELP).

Begeleiding?

Who?

Miet Joris,
klinisch orthopedagoog
Evi Lagaeyse,
klinisch orthopedagoog



Inschrijven?

Wens je meer informatie en/of
wil je inschrijven:
miet.joris@gmail.com