

# GROEPSPROGRAMMA 'OMGAAN MET STRESS'



- ✓ In kleine groepen van maximaal 7 personen verwerf je **inzichten over wat stress precies is, hoe je er grip op kan krijgen en hoe je er anders mee kan omgaan.**
- ✓ We zetten je lichaam mee in door onder andere ademhaling en mindfulness.
- ✓ Je hoeft je problemen niet te delen met de andere deelnemers maar gaat zelfstandig met de aangereikte hulp aan de slag



07/05, 14/05, 21/05,  
28/05, 04/06, 11/06  
van 9u30 tot 11u



Tervuursesteenweg 75, 3060 Bertem



Volwassenen (18+)

Begeleiding door:

- Adinda Houben (klinisch psycholoog en gedragstherapeut)
- Evelien Winnen (orthopedagoog en integratief therapeut i.o.).

info en inschrijven:  
[praktijk.multatuli@gmail.com](mailto:praktijk.multatuli@gmail.com)

Aanbod binnen de  
geconventioneerde zorg. Info  
over tarieven via [sprekerover.be](http://sprekerover.be)  
of via mail