

Meditatie- en relaxatietraining



Beeldbron="https://nl.freepik.com/vrije-photo/generatie-van-een-druppel-water-ai_253369749.htm"

- Heb jij last van stress, burn-out, pijn of angst?
- Wil je jouw lichaam en geest ontspannen?
- Wil je relaxatie-oefeningen doen in groep?

Kom naar de **Ademruimte**

elke dinsdag van 18u tot 19u30

begeleiding door een ervaringsdeskundige en een psycholoog

Samenwerking tussen overHoophuis Tienen en ELP Diletti

Gratis!
Zonder
inschrijving of
wachtlijst
Kom jij ook?

Voor wie?

Voor iedereen (vanaf 16 jaar) die de eigen kracht wil versterken om beter om te gaan met stress. Slechts een basiskennis van Nederlands is nodig.

Wat gaan we samen doen?

Afwisseling van eenvoudige bewegingsoefeningen op een stoel of matje

Afwisseling van relaxatie- en lichaamsgerichte oefeningen, mindfulness en ademhaling

Wat mag je verwachten?

- Groepsaanbod zonder inschrijving of wachtlijst
- Doorlopend wekelijks aanbod
- Je leert via de relaxatie je lichaam tot rust te brengen
- Je kan beter omgaan met stress en problemen
- De psycholoog helpt je op weg naar aangepaste mentale ondersteuning
- We houden rekening met kwetsbaarheden of beperkingen
- Je ontmoet nieuwe mensen

Wat verwachten we van jou?

- Wie dit heeft kan een matje en dekentje meebrengen
- Kom op tijd
- Je komt naar deze groep wanneer en hoe vaak je zelf wilt

Wanneer en waar?

OverHoophuis Tienen: Liefdestraat 1, 3300 Tienen

Vanaf 17 juni doorlopend elke dinsdagavond van 18u00 tot 19u30



Meer info?

psycholoog@wgccaleido.be