

Meer rust in je hoofd en je leven

Kom je moeilijk tot rust?
Heb je soms een zwaar hoofd?
Loop je soms op de toppen van je tenen?
Heb je geen tijd of energie meer voor leuke dingen?
Is het nooit stil in je hoofd?
Pieker je veel?
Voel je pijn in je lichaam door stress?



Kom dan naar deze avonden en ontdek hoe je meer rust kan vinden in je leven.

Er wordt kort geschetst hoe stress werkt.

Daarna krijg je op een eenvoudige en praktische manier een aantal hulpmiddelen of technieken aangereikt om beter te leren omgaan met stress, zorgen en spanningen.

Van vele eenvoudige tips om positiever in het leven te staan en je niet te laten opjagen, over ademhalingsoefeningen, tot ontspanningsoefeningen en mindfulness.

Praktisch:

Waar: Groepspraktijk Monimo – Mechelsesteenweg 11 te 3071 Erps-Kwerps (Kortenbergh)

Wanneer: **maandag 23 en 30 maart 2026**
van 19.30 tot 21.00 uur

Wie: Kris Janssens, psycholoog en stresscoach
Sigal Jacobs, psycholoog en psychodramatrainer

Bijdrage: € 5,00 voor de twee avonden
Een training die wordt gefinancierd door de Vlaamse Overheid
via de nieuwe ELP-conventie voor psychologische hulp.



Inschrijven: via deze link: <https://forms.gle/JmxG6mX2AZhkoGp98> of via deze QR-code:

Meer info: kris.janssens@monimo.be of sigal.jacobs@monimo.be
(als je ons mailt, hou dan ook je spam in de gaten)

Kijk ook op:
www.monimo.be
Facebook: groepspraktijkmonimo
Instagram: groepspraktijk_monimo

