

STABILISATIETRAINING

Mentaal in balans

Wat?

Tijdens deze training...

- leer je beter omgaan met spanningen en emoties
- bouw je veiligheid en stabiliteit op aan de hand van allerlei praktische technieken
- vergroot je je daad- en veerkracht

Voor wie?

Voor iedereen die mentale ondersteuning nodig heeft in het dagelijkse leven of na ingrijpende gebeurtenissen

Wanneer?

Woensdag 5, 12, 19, 26 augustus en 2 september
van 19u30–21u + terugkommoment

Door wie?

Hilde Deckers & Hanke Donckers
Klinisch psychologen

Waar?

Praktijk de Lotus
Vital Decosterstraat 74, 3000 Leuven

Info en inschrijven

hilde.delotus@outlook.com
+32486078577

hanke.delotus@outlook.com
+32479972467

