

SLAAP KAN JE LEREN

5 groepssessies (max. 8 deelnemers) waarin je inzicht krijgt in jouw slaap en hoe je deze kan verbeteren.



Dit groepstraject is iets voor jou:

- als je merkt dat je moeilijk in slaap valt;
- als je geregeld wakker wordt doorheen de nacht;
- als je niet uitgerust opstaat 's ochtends;
- als je voelt dat je dagritme overhoop staat;
- als je gepieker je wakker houdt.

- Wanneer:** Vrijdagen 13/11/26, 20/11/26, 27/11/26, 11/12/26 en 15/01/27
van 09:30 tot 11:30
- Waar:** Praktijk Cadantia
Beiaardlaan 8, 1850 Grimbergen
- Begeleiding:** Klinisch psychologen Lyn Thielemans
Klinisch psycholoog Ken Vingerhoets
- Inschrijving:** info@lynthielemans.be / 0472/94.15.16
info@opstapmetken.be / 0496/31.43.97
- Kostprijs:** €12,5 voor totale traject, inclusief
individueel intakegesprek op voorhand

