

Veerkracht vanuit waarden en aanvaarding (ACT)

Type

Groepsaanbod

Startdatum

27/03/2025 - 22/05/2025

Locatie

Brugstraat 25, 8904 Ieper, Belgium (LDC Ter Plekke, Brugstraat, 8904 Boezinge)

Door

Evelien Vierstraete

Lot Verstraete

Praktische info

Datums

27 maart 2025 - 14:00 - 15:30

03 april 2025 - 14:00 - 15:30

10 april 2025 - 14:00 - 15:30

24 april 2025 - 14:00 - 15:30

22 mei 2025 - 14:00 - 15:30

Prijs

+23 jaar= 2,5 euro per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Voor volwassenen die al even worstelen met belemmerende gedachten en gevoelens (angst, piekergedachten, ...) en die willen investeren in een bewust en waardevol leven.

Hulp bij

Angstgevoelens, Concentratieproblemen, Depressie, Piekeren, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Wil je terug voeling krijgen met je waarden? Zoek je een andere manier om met je lastige gevoelens en gedachten om te gaan? Binnen ACT gaan we op zoek naar een manier om te investeren in een waardevol en rijk leven ondanks de obstakels die je tegenkomt. Daarvoor gaan we aan de slag met aanvaarding, mindfulnessoefeningen, technieken om los te komen van onze gedachten,...

Contact en inschrijven

E-mailadres

evevierstraete@hotmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/veerkracht-vanuit-waarden-en-aanvaarding-act