

Onrust in mijn hoofd

Type

Groepsaanbod

Startdatum

10/02/2026 - 24/03/2026

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (Praktijk De Sleutelbloem)

Door

Isabel Vandenbogaerde

Julie Casier (Externe partner)

(Externe partner)

Praktische info

Datums

10 februari 2026 - 18:00 - 19:30

24 februari 2026 - 18:00 - 19:30

03 maart 2026 - 18:00 - 19:30

17 maart 2026 - 18:00 - 19:30

24 maart 2026 - 18:00 - 19:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

(jong)volwassenen die gespannen zijn, onrust voelen, piekeren en stress hebben.

Hulp bij

Piekeren, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Staat jouw hoofd niet stil, ben je vaak gespannen en weet je niet direct hoe je de rust kan terugvinden? Onrust of stress gaat vaak gepaard met piekeren, lichamelijke klachten en kan van persoon tot persoon verschillen. Daarom leer je In de therapeutische groepssessies van onrust in mijn hoofd, omgaan met piekeren en stress, jouw onrust kennen en onderzoeken we wat je er mee kan doen. Daarnaast gaan we dieper in op hoe om te gaan met piekeren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

isabel.vandenbogaerde@outlook.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/onrust-mijn-hoofd-4