

Stress & Piekeren

Type

Lezing/workshop

Startdatum

02/04/2026

Locatie

Kerkstraat 1, 8301 Knokke-Heist, Belgium ('T Kursaaltje, Kerkstraat 1, 8301 Knokke-Heist (Heist-aan-zee))

Door

Estelle Van Coillie

Amélie De Bruijne

Praktische info

Datums

02 april 2026 - 13:30 - 15:30

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Iedereen die inzicht wil krijgen in mechanismes achter stress en piekeren.

Hulp bij

Piekeren, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

In deze infosessie staan we stil bij wat stress juist is en welke gevolgen dit kan geven. Daarnaast geven we concrete tips om beter om te gaan met stress en minder te piekeren

Contact en inschrijven

E-mailadres

estelle@praktijkvancoillie.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/stress-piekeren-2