

Minder denken, meer leven. Groepstraining rond piekeren.

Type

Groepsaanbod

Startdatum

21/04/2026 - 12/05/2026

Locatie

Stationsstraat 58, 8930 Menen, Belgium (De Sleutelbloem Menen, Stationsstraat 58, 8930 Menen)

Door

Nicolas Rousselle

Louise Callewaert

Praktische info

Datums

21 april 2026 - 15:00 - 16:30

28 april 2026 - 15:00 - 16:30

05 mei 2026 - 15:00 - 16:30

12 mei 2026 - 15:00 - 16:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Het aanbod is bedoeld voor een brede groep van (jong)volwassenen die last hebben van piekeren in verschillende contexten en op zoek zijn naar manieren om dit onder controle te krijgen.

Hulp bij

Piekeren, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Tijdens de groepstraining staan we stil bij wat piekeren juist is en onderzoeken we onze eigen gedachten, gevoelens en gedragingen die het piekeren mee in stand houden.
We gaan samen actief aan de slag met oefeningen om meer grip te krijgen op de gedachtentrein en zo tot meer ontspanning te komen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

nicolas@praktijkdesleutelbloem.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/minder-denken-meer-leven-groepstraining-rond-piekeren