

Verhoog je veerkracht in 5 stappen

Type

Groepsaanbod

Startdatum

05/02/2026 - 19/03/2026

Locatie

Ter Lo 40, 8310 Brugge, Belgium (Binnenruimte, Praktijk voor psychotherapie en ontwikkeling)

Door

Joke De Vreese

Ann Nackaerts (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 februari 2026 - 19:00 - 20:30

12 februari 2026 - 19:00 - 20:30

05 maart 2026 - 19:00 - 20:30

12 maart 2026 - 19:00 - 20:30

19 maart 2026 - 19:00 - 20:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Voor volwassenen die op zoek zijn naar meer veerkracht en balans in hun leven.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

In vijf sessies werken we aan

- je veerkracht versterken en leren omgaan met tegenslagen en stress
- inzichten uit de wetenschap die je meteen kunt toepassen
- praktische oefeningen die je makkelijk in je dagelijkse leven kunt integreren

Contact en inschrijven

E-mailadres

joke@binnenruimte.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/verhoog-je-veerkracht-5-stappen-0