

In je kracht: over zelfzorg en groei

Type

Groepsaanbod

Startdatum

03/03/2026 - 12/05/2026

Locatie

Ter Groenen Boomgaard 1770, 8520 Kuurne, Belgium (Dienstencentrum Ter Groene Boomgaard Kuurne)

Door

Myriam Ernalsteen

Lisa Neyrinck

Praktische info

Datums

03 maart 2026 - 19:00 - 20:30

10 maart 2026 - 19:00 - 20:30

17 maart 2026 - 19:00 - 20:30

24 maart 2026 - 19:00 - 20:30

28 april 2026 - 19:00 - 20:30

12 mei 2026 - 19:00 - 20:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

intakegesprek = 11€

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Voor iedereen die te kampen heeft met klachten van stress en overspanning of hier preventief rond wil werken

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Vind je dat je eigenlijk geen ruimte hebt om deze training te volgen?

Wel, dan is deze training misschien exact iets voor jou.

We gaan tijdens deze sessies dieper in op een betere zelfzorg in deze drukke wereld. Hoe kan je staande blijven in alles wat op je afkomt? We gaan dieper in op wat jou kracht kan geven en hoe je gedachten en gevoelens hierin een rol spelen. Wat écht belangrijk is voor jou in leven, daar gaan we naar op zoek.

Contact en inschrijven

E-mailadres

myriam@listoire.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/je-kracht-over-zelfzorg-en-groei-1