

Slaap Lekker - ONLINE AANBOD

Type

Groepsaanbod

Startdatum

27/04/2026 - 11/05/2026

Locatie

Rouzéstraat 12b, 8670 Koksijde, Belgium (ONLINE)

Door

Eveline Gunst

Delphine De Strooper

(Externe partner)

Praktische info

Datums

27 april 2026 - 18:30 - 20:00

04 mei 2026 - 18:30 - 20:00

11 mei 2026 - 18:30 - 20:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Voor elke **(jong)volwassene** die slaapproblemen ervaart en hier iets wil aan doen.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

ONLINE Groepstraining met interactieve oefeningen.

De reeks is een interactieve wekelijkse en aaneensluitende workshopreeks, bestaande uit drie sessies (van 1u30).

- **Vier interactieve workshops: Wat heb ik? Hoe komt het? Wat kan ik eraan doen?**
- **Nuttige oefeningen** om thuis mee aan de slag te gaan

Contact en inschrijven

E-mailadres

eveline@praktijkwest.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slaap-lekker-online-aanbod