

Sterker in je vel

Type

Lezing/workshop

Startdatum

06/10/2026

Locatie

Karmeldreef 74, 8790 Waregem, Belgium (Lokaal Dienstencentrum/Woonzorgcentrum Karmel)

Door

Sara Coelho Pinto

Ana-Albertina Alonso

Praktische info

Datums

06 oktober 2026 - 18:00 - 19:30

Prijs

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

Personen met eerstelijnsklachten,

Personen met interesse in veerkracht en zelfzorg

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Angstgevoelens, Chronische pijn of vermoeidheid, Lichaamsgericht

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Leer je graag meer over veerkracht en hoe je veerkrachtiger in het leven kan staan? Met deze Workshop leer je je veerkracht te verhogen door onder andere signalen van je lichaam

en geest te herkennen en verschillende tools om hiermee om te gaan.

Contact en inschrijven

E-mailadres

sara@praktijk-sol.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/sterker-je-vel-0