

Rust in mijn hoofd: Ik (k)en mijn ikken

Type

Groepsaanbod

Startdatum

30/09/2026 - 07/10/2026

Locatie

Lepelstraat 2A, 8840 Staden, Belgium (Lichtbaken)

Door

Regine Claeys

Charlotte Volckaert

Praktische info

Datums

30 september 2026 - 18:30 - 20:00

07 oktober 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

2

Duur sessies

90

Voor wie

als vervolg voor mensen die al kennisgemaakt hebben met de cognitief gedragstherapeutische technieken, het G-schema door o.a. groepsaanbod Rust in mijn hoofd, piekeren.

Hulp bij

Piekeren, Stress, Angstgevoelens, Perfectionisme, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

Heb je eerder deelgenomen aan de 5-wekentraining ‘Rust in mijn hoofd’ en wil je jouw inzichten opfrissen?

Merk je dat piekergedachten weer wat vaker opduiken en ben je benieuwd naar verdieping?

Dan zijn deze 2 sessies zeker iets voor jou!

In deze sessies laten we ons inspireren door het boek ‘Ik (k)en mijn ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue’ Judith Budde, Karin Brugman.,

We verkennen wie er allemaal aan het woord is in je hoofd: de innerlijke criticus, de perfectionist, de zorgende, de pleaser… Je leer bewust schakelen tussen die stemmen & meer ruimte te geven aan je wijze, rustige ik.

Neem even tijd om je piekerbrein op pauze te zetten.

Contact en inschrijven

E-mailadres

regine.claeys@lichtbaken.be

Inschrijven

https://www.lichtbaken.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rust-mijn-hoofd-ik-ken-mijn-ikken-1