

Slapen kan je leren- Lauwe

Type

Groepsaanbod

Startdatum

20/04/2027 - 11/05/2027

Locatie

Wevelgemstraat 13, 8930 Menen, Belgium (Zaal Emmaus)

Door

Jan Callens

Sofie Nuytten

Praktische info

Datums

20 april 2027 - 19:00 - 20:30

27 april 2027 - 19:00 - 20:30

04 mei 2027 - 19:00 - 20:30

11 mei 2027 - 19:00 - 20:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en meerdaagse:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie: 10 euro

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

15+, met slaapproblemen die toch al enige tijd aanhouden.

Hulp bij

Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

- **4 opeenvolgende sessies rond chronische slaapproblemen met**

  1. psycho-educatie over slaapproblemen,

  2. uitzoeken of je slaapprobleem te maken heeft met en onderhouden wordt door piekeren, moeite met ontspannen, een onaangepast slaap- of leefpatroon of een combinatie hiervan,

  3. methoden om hieraan te verhelpen met oefeningen in de sessie

  4. huiswerksuggesties om het slaappatroon te verbeteren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

jan@planc-psycholoog.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slapen-kan-je-leren-lauwe-2