

Rust in mijn hoofd

Type

Groepsaanbod

Startdatum

05/11/2024 - 03/12/2024

Locatie

Lepelstraat 2A, 8840 Staden, Belgium

Door

Regine Claeys

Charlotte Volckaert

Praktische info

Datums

05 november 2024 - 18:30 - 20:00

12 november 2024 - 18:30 - 20:00

19 november 2024 - 18:30 - 20:00

26 november 2024 - 18:30 - 20:00

03 december 2024 - 18:30 - 20:00

Prijs

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 12,50 euro voor de vijf sessies

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Hulp bij

Piekeren, Stress, Zelfzorg

Inhoud

Ben je op zoek naar rust in je hoofd? Is het druk in je hoofd? Staat je hoofd nooit stil? Krijg je soms hoofdpijn omdat je denkt, herdenkt en blijft denken ...? Wil jij anders leren denken en zo minder stress ervaren?

Dan is deze 5 weken-training echt iets voor jou! In deze training werken we op een actieve manier aan het bewustworden van je gedachten, anders leren denken en meer controle hebben over je denken. Je leert mediteren of frist bekende technieken op. We nemen je gedachten onder de loep, dagen ze uit en proberen ze meer onder controle te krijgen. Je krijgt tips en tools om je denken sneller te onderbreken en op iets anders te richten. Je oefent nieuwe, positieve gedachten en wordt milder voor jezelf.

Contact en inschrijven

E-mailadres

regine.claeys@lichtbaken.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/rust-mijn-hoofd