

Slaapwel: voel je goed in je vel!

Type

Lezing/workshop

Startdatum

10/10/2024

Locatie

Stationsstraat 21, 8860 Lendelede, Belgium

Door

Stefanie Versaevel

Maxim Hanssens (Externe partner)

Praktische info

Datums

10 oktober 2024 - 19:30 - 21:00

Prijs

Gratis

Aantal sessies

1

Hulp bij

Piekeren, Slaapproblemen, Zelfzorg

Inhoud

Op interactieve wijze doorprikken Maxim Hanssens en Stefanie Versaevel de mythes rond slaap. In deze uiteenzetting krijg je meer kadering rond het gebruik van slaapmedicatie en alternatieven. Door concrete tips krijg je meer inzicht in jouw eigen slaapstructuur en worden fabels rond slaap ontkracht.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@stefanieversaevel.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/slaapwel-voel-je-goed-je-vel