

Groeien in veerkracht vanuit aanvaardiging (ACT)

Type

Groepsaanbod

Startdatum

10/10/2024 - 21/11/2024

Locatie

Brugstraat 25, 8904 Ieper, Belgium

Door

Evelien Vierstraete

Lot Verstraete

Praktische info

Datums

10 oktober 2024 - 13:30 - 15:00

24 oktober 2024 - 13:30 - 15:00

07 november 2024 - 13:30 - 15:00

14 november 2024 - 13:30 - 15:00

21 november 2024 - 13:30 - 15:00

Prijs

+23 jaar= 2,5 euro per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Hulp bij

Angstgevoelens, Concentratieproblemen, Depressie, Piekeren, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk

Inhoud

Wil je terug voeling krijgen met je waarden? Zoek je een andere manier om met je lastige gevoelens en gedachten om te gaan? Binnen ACT gaan we op zoek naar een manier om te investeren in een waardevol en rijk leven ondanks de obstakels die je tegenkomt. Daarvoor gaan we aan de slag met aanvaarding, mindfulnessoefeningen, technieken om los te komen van onze gedachten,...

Contact en inschrijven

E-mailadres

evevierstraete@hotmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/groeien-veerkracht-vanuit-aanvaardiging-act