

Verhoog je veerkracht

in vijf stappen

**Vind rust,
balans en
een positieve
mindset.**

Zoek je balans in je leven?
Voel je onrust en wil je meer
veerkracht? Of ben je gewoon
klaar voor een positieve shift
in je mindset?

**Dan is ons programma
'Verhoog je veerkracht
in vijf stappen' precies
wat je zoekt!**



Ben jij klaar om de
stap te zetten naar
meer balans en rust?
Schrijf je dan in en zet
de eerste stap richting
verandering.

In vijf sessies werken we aan:

1. Je veerkracht **versterken** en **leren omgaan** met tegenslagen en stress.
2. Inzichten uit de wetenschap die je meteen kunt **toepassen**.
3. Praktische oefeningen die je **makkelijk** in je dagelijkse leven kunt **integreren**.

Praktisch

Wanneer:

Maandag 19u00 - 20u30

15/9/25, 29/9/25, 13/10/25,
20/10/25, 27/10/25

Binnenruimte, Ter Lo 40,
8310 Sint-Kruis

Vrijdag 14u30-16u00

19/9/25, 26/9/25, 17/10/25,
24/10/25, 14/11/25

Hoeve Hangerijn,
Gemeneweideweg-zuid 113,
8310 Sint-Kruis

Aantal deelnemers: 6-10

Bijdrage: €12,50 voor alle sessies



**Reserveer je plek
door te mailen of
te bellen naar:**

Joke De Vreese:

joke@binnenruimte.be
0485 949 007

Ann Nackaerts:

info@kan-keren.be
0496 87 44 70

**Voor andere data:
zie elpen.be of neem
contact met ons op!**