

# GROEPSTRAINING: SLAPEN KAN JE LEREN



## TRAINERS:

JAN CALLENS (KLINISCH PSYCHOLOOG)  
LAURA WANTE (KLINISCH PSYCHOLOOG)

## WAT KOMT AAN BOD?

- FEITEN EN FABELS ROND SLAAP
- EFFICIËNTER SLAPEN
- OPBOUWEN VAN GOEDE SLAAPGEWOONTES
- PIEKEREN STOPPEN EN GEDACHTEN MEER HELPEND MAKEN

## VOOR WIE?

VOLWASSENEN (+18)

## WANNEER?

DONDERDAG 13 MAART, DONDERDAG 20 MAART, DONDERDAG 3 APRIL EN  
DONDERDAG 10 APRIL VAN 15:30 TOT 17:00

## WAAR?

LDC ELCKERLYC - ELCKERLYCPLEIN 1 - 8560 WEVELGEM

## KOSTPRIJS?

<24 JAAR= GRATIS, >24 JAAR= €10

## SCHRIJF JE IN DOOR

JE NAAM, RIJKSREGISTERNUMMER EN TELEFOONNUMMER TE  
MAILEN NAAR [JAN.CALLENS@SKYNET.BE](mailto:JAN.CALLENS@SKYNET.BE)



Netwerk  
Geestelijke  
Gezondheidszorg  
Zuid-West-Vlaanderen