

# RUST IN MIJN HOOFD: 'IK (K)EN MIJN IKKEN'

Heb je eerder deelgenomen aan de 5-wekentaining 'Rust in mijn hoofd' en wil je jouw inzichten opfrissen?

Merk je dat piekergedachten weer wat vaker opduiken en ben je benieuwd naar verdieping?

**Dan zijn deze 2 sessies zeker iets voor jou!**



## PRAKTISCH

- Door wie?

Regine Claeys en Charlotte Volckaert

- Wanneer?

Woensdagen 2/3/2026 en 9/3/2026 van 18u30 - 20u

- Waar?

Lichtbaken - Lepelstraat 2A  
8840 Oostnieuwkerke

- Kostprijs?

5 euro voor 2 sessies

In deze sessies laten we ons inspireren door het boek 'Ik (k)en mijn ikken. Ontdek andere kanten van jezelf met Voice Dialogue' (Karin Brugman, Judith Budde, Berry Collewyn).

We verkennen wie er allemaal aan het woord is in je hoofd: de innerlijke criticus, de perfectionist, de zorgende, de pleaser... Je leert bewust schakelen tussen die stemmen & meer ruimte te geven aan je wijze, rustige ik. Neem even tijd om je piekerbrein op pauze te zetten.

GEÏNTERESSEERD?

REGINE.CLAEYS@LICHTBAKEN.BE -

0472 433 822

