

Omgaan met emoties en negatieve gedachten



Voor meer balans in je leven

Start
ma 4 november '24
19:00 - 20:30
[1 sessie](#)

Prijs
Gratis: € 0
[Alle tarieven](#)

Waar
Bibliotheek Koksijde
Casinoplein 10
8670 Koksijde
[Meer info over de locatie\(s\)](#)

Begeleiding
[Katelijne Lauwers](#) ,
[Evelien Sys](#)

Pieker je vaak? Worstel je met angst of andere emoties? Voel je je regelmatig gespannen, terwijl je gewoon wil leven?

Deze lezing, geïnspireerd op de zee, kan je handvaten bieden. Hoe kan je anders omgaan met emoties en negatieve gedachten? De zee is een mooie metafoor voor onze lichamelijke ervaringen, gedachten en gevoelens. Je leert dat negatieve gedachten en moeilijke emoties komen en gaan, net zoals de golven in de zee, die naar het strand rollen en weer weg rollen. Net zoals de zee, die soms kalm en op andere dagen woelig is, zijn onze emoties nooit hetzelfde. Door dit op te merken en er ruimte voor te maken doe jij wat jij belangrijk vindt in je leven en vind je je balans.

■ Praktisch

Deze activiteit wordt gratis aangeboden door de Conventie eerstelijnspsychologische zorg. Meer info hierover via www.elpen.be. Kathelijne is klinisch psycholoog, auteur van 'Jouw zoektocht naar emotionele balans' en werkt volgens de ACT* methodiek. Evelien is psychologe verbonden aan gemeente Koksijde.

■ Sessies

ma 4 november '24

19:00 - 20:30

Bibliotheek Koksijde - Zaal niet nader gespecificeerd

■ Locatie(s)

Bibliotheek Koksijde

Casinoplein 10

8670 Koksijde

[Toon op kaart](#)

■ Prijs

Gratis

€ 0

■ Begeleiding

Katelijne Lauwers

Evelien Sys

INSCHRIJVEN

Deze activiteit wordt georganiseerd in kader van de de Conventie eerstelijnspsychologische zorg. i.s.m. **Avansa Oostende -Westhoek** en de **Bibliotheek Koksijde**.

Meer info: <https://avansa-ow.be/activiteiten/omgaan-met-emoties-en-negatieve-gedachten>

Vooraf inschrijven tot en met 28/10/2024 op ww.avansa-ow.be of 059/50.39.52