



# Jezelf in relaxmodus brengen

Het aanbod bestaat uit lichaamsgerichte sessies aan, die je helpen om spanningen los te laten.

Je oefent verschillende ademhalings- en ontspanningstechnieken die je leren omgaan met stressklachten en je energiepeil versterken. Je leert natuurlijke hulpbronnen gebruiken, die jou kunnen helpen om lichamelijk en mentaal tot rust te komen.

Er wordt gewerkt in een kleine groep (maximum 8 personen). De begeleiding gebeurt in een aangename sfeer met voldoende stiltemomenten, ruimte voor theorie en een gesprek.

## Groepsbegeleiding door:

Nadia Pauwels, psycholoog -psychotherapeut

## Praktisch

- **Wat:** 5 sessies van 90min
- **Doelgroep:** volwassenen, vanaf 18 jaar tot 99...
- **Dag & Uur:** Op vrijdag van 13 tot 14.30u
- **Data:** 9/8, 23/8, 30/8, 6/9 en 13/9/2024
- **Adres:** Gemeenschapscentrum Alice Forceville, zaal B, Sint Jozeflei 26 te 2390 Westmalle
- **Prijs:** 12.50 euro voor de hele reeks (te betalen bij het intakegesprek)

## Inschrijven

- (Kosteloos) intakegesprek vooraf op afspraak bij Nadia Pauwels te Schilde, Ommegangstraat 16
- Aanmelden via mail [nadia.pauwels@psycholoog.be](mailto:nadia.pauwels@psycholoog.be) of telefonisch 0472 522587. Gelieve je rijksregisternummer op te geven bij aanmelding.
- [www.psycholoognadiapauwels.be](http://www.psycholoognadiapauwels.be)