

KRUISPUNT



Ontdek ons vernieuwd groepsaanbod

Eerste hulp bij stress

Je ontdekt wat stress met je lichaam en gedachten doet en hoe je er beter mee kan omgaan.

Met praktische oefeningen en concrete tips leer je je draaglast verlagen en je draagkracht versterken.

Deze groep bestaat uit **1 sessie** en is **gratis**.

De Paniektactiek

Tijdens deze reeks leer je: hoe je panieklachten kunt herkennen, welke factoren een rol spelen bij het ontstaan en hoe de paniek in stand wordt gehouden.

In een veilige omgeving geven we je aan de hand van uitleg, praktische oefeningen en het delen van ervaringen handvatten om beter met paniek om te gaan.

Deze groep bestaat uit **2 sessies** en kost **5 euro**.

Omgaan met verlies

In deze groep sta je stil bij jouw eigen ervaring met verlies. We zoeken samen naar een ritueel om verlies een plek te geven.

Wil je in een veilige, open sfeer meer leren over omgaan met verlies? Dan ben je welkom in deze groep.

Deze groep bestaat uit **3 sessies** en kost **7,5 euro**.

Ander aanbod

Assertiviteit

Leer hoe je opkomt voor jezelf, ook in lastige situaties.

5 sessies, kostprijs 12,50 euro.

Leer ontspannen

Ontdek de kracht van fysieke oefeningen om je stress te verminderen.

Eenmalige gratis sessie.

