



Relaxeren kan je leren

We bieden 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.

We werken in een kleine groep. De begeleiding zorgt voor een aangename sfeer met voldoende stiltemomenten en ruimte voor een gesprek.

Lesgevers

Nadia Pauwels, psycholoog -psychotherapeut

Mieke Bombeke, ademtherapeut

Praktisch

- **Wat:** 8 sessies van 90min
- **Dag & Uur:** Op donderdag van 9u30 tot 11u
- **Data:** 5/10, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11/2023
- **Adres:** Gemeenschapscentrum Alice Forceville, zaal B (boven de bib), Sint Jozeflei 26 te 2390 Westmalle (op 26/10 in zaal C)
- **Prijs:** 20 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 of telefonisch 0472 522587
- www.psycholoognadiapauwels.be