

SAMEN LEREN OMGAAN MET PIJN

Worstel je met aanhoudende pijn en vind je het moeilijk om er alleen mee om te gaan? Neem deel aan onze groepstherapie sessies en leer praktische hulpmiddelen en technieken om beter met jouw pijn om te gaan.

De groep biedt een veilige omgeving om ervaringen te delen en van elkaar te leren.



Wat komt aan bod?

- Pijn in zijn verschillende facetten
- Mindfulness en ACT
- Ontspanningsoefeningen
- Cognitieve gedragstherapie om angst en depressie te verminderen
- Slaap en energie verbeteren

Wij verwelkomen mensen van alle leeftijden en achtergronden die steun en begeleiding zoeken bij het omgaan met hun aanhoudende pijn.

Laat chronische pijn je leven niet beheersen.

Neem deel aan ons groepstraject en zet de volgende stap naar een betere levenskwaliteit. Neem vandaag nog contact met ons op om u aan te melden voor een gratis intakegesprek.



Waar

Praktijk Compass
Gitschotellei 226
2140 Borgerhout

Wanneer

10 donderragen van 9u30 tot 11u
12/10- 19/10 - 26/10 - 09/11 - 16/11 -
23/11 - 30/11 - 07/12 - 14/12 - 21/12

Door wie

Catherine Folders
Valérie Everaerts
Psychologen bij praktijk Compass

Prijs

25,00€ voor de reeks (via RIZIV terugbetaling voor GPZ)

Meer info

www.praktijkcompass.be

Valerie@praktijkcompass.be

Catherine@upmind.be

Inschrijving

Klik op deze [link](#) of scan de QR code

