

OMGAAN MET DE STRESS IN JE LEVEN



9u45 tot 11u15 op 29 mei en 5, 12 en 19 juni

Door Anke Raymaekers & Lieve Wellemans

Omgaan met stress:

- ✓ Via mindfulness- & relaxatieoefeningen
- ✓ Omgaan met lastige gevoelens en gedachten
- ✓ Ontdekken waar jij grenzen wil trekken

Het aantal plaatsen is beperkt!

Schrijf je in!

Locatie

Praktijk Anker
Pierebeekstraat 13A
2610 Wilrijk

Info & inschrijven

Lieve@praktijk-anker.be
www.praktijk-anker.be



Voor wie

Volwassenen vanaf 20 jaar. We hebben plaats voor 6 tot maximum 12 deelnemers.

Kostprijs

Het RIZIV neemt via de derdebetalersregeling het grootste deel van de prijs op zich. Daardoor betaal jij slechts 10 euro voor de 4 sessies samen.

Voorwaarden

- Je kan elke sessie aanwezig zijn
- Je bent bereid tussendoor te oefenen

Materiaal

- Draag gemakkelijk zittende kledij
- Wij voorzien een matje
- Breng eventueel een eigen dekentje mee

Groep

- Stuur een mail naar lieve@praktijk-anker.be met je naam, adres, telefoonnummer en rijksregisternummer
- Pas na bevestiging weet je of je kan deelnemen aan deze reeks