

SAMEN LEREN OMGAAN MET FYSIEKE PIJN

Worstel je met aanhoudende pijn en vind je het moeilijk om er alleen mee om te gaan?

Neem deel aan onze groepstherapiesessies 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
- Cognitieve gedragstherapie
- De kracht van beweging
- Mindfulness en ACT
- Ontspanningsoefeningen
- 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.
Iets voor jou?

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 woensdagen van 10u45 tot 12u15
07/02 - 14/02 - 21/02 - 28/02 - 06/03
13/03 - 20/03 - 27/03 - 17/04 - 24/04

Door wie

Catherine Folders
Valérie Everaerts
Psychologen
Katty Docx
Verpleegkundige

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

