

Andante organiseert groepssessies om jouw 'hulpbronnenrugzak' te vergroten zodat je versterkt je weg vindt doorheen elke dag.

Wat?

Ben je benieuwd naar hoe je op een goede manier kan omgaan met stress? Of hoe je meer in balans kan blijven bij moeilijke gebeurtenissen? Wil je graag een manier vinden om rust te brengen in jouw lichaam en hoofd? Verlang je ook wel eens naar een pauzeknop voor jouw gedachtengenerator?

Jouw rugzak met hulpbronnen vergroten en zo een antwoord vinden op deze vragen? Dat is waar we tijdens deze groepssessies mee aan de slag gaan.

Het groepsaanbod bestaat uit zes sessie. Elke sessie reiken we enkele inzichten aan gecombineerd met oefeningen die we samen uitproberen. Tijdens één van de sessies testen we onze oefenruimte. Hier kan je buiten de groepssessies zelf aan de slag. Want... oefening baart kunst!

Voor wie?

Ben je tussen 16 en 25 jaar? Klinkt een goed gevulde hulpbronnenrugzak jou als muziek in de oren? Heb je zin om samen oefeningen te proberen, te zoeken naar wat werkt voor jou en zelf aan de slag te gaan?

Dan is deze groep iets voor jou.

Dinsdag/donderdag van 15:00 tot 17:00 (4, 11, 16, 23, 30 mei en 8 juni 2023)

In CGG Andante, Herculustraat 17, Berchem

De kostprijs voor dit groepsaanbod bedraagt €15 (€2,50/sessie).

**Waar?
Wanneer?
Prijs?**

Hoe?

Door wie?



Charlotte Aertsen
Psycholoog



Hannah Both
Psycholoog