



# Stap “lichter” door het leven

*Loop je vast ? Wil je vooruit? Lukt het niet om alleen in actie te komen ? Een kleine groep biedt je een klankbord dat je krachten versterkt en handvatten biedt. We leren je op een actieve manier de theorie en de oefeningen uit het ACT model en mindfulness.*

## **Wat ?**

Het zijn individuele oefeningen, oefeningen per twee en groepsoefeningen.

## **Wanneer ?**

Dinsdagnamiddag van 13u30 tot 15u

30 januari, 6 februari, 20 februari, 27 februari, 5 maart

## **Waar ?**

Verhoevenlei 50

2930 Brasschaat

## **Door wie ?**

Klinisch psychologen en psychotherapeut

Nadia Pauwels, [www.psycholoognadiapauwels.be](http://www.psycholoognadiapauwels.be)

Ariane Hermans, [www.arianehermans.be](http://www.arianehermans.be)

## **Praktisch ?**

Intakegesprek (kosteloos) vooraf op afspraak

Aanmelden via : [ariane.hermans@skynet.be](mailto:ariane.hermans@skynet.be)

Kostprijs : 12.5 euro per persoon voor de **ganse reeks** vooraf te betalen bij intakegesprek