

Slaaptraining

Slaap je slecht? Eerste hulp bij beter slapen,
kom naar onze SLAAPTRAINING

Kan je moeilijk inslapen? Word je vaak wakker en kan je niet meer in slaap geraken? Hinderen gedachten je om in slaap te vallen? Kom je niet tot rust als je gaat slapen? Dan is deze groepscursus iets voor jou!

In 5 sessies leren we hoe jij het best met slaapproblemen kan omgaan. We stimuleren elkaar in groep om er op termijn minder last van te hebben!

Wat komt aan bod?

- Hoe werkt onze slaap (biologisch)
- (Een andere) aanpak om met de uicieuze cirkel van een slaapprobleem om te gaan (gedachten, lichaam, en gedrag)
- Van zorgen maken in bed naar een ontspannen houding
- Concrete oefeningen en handuaten om beter inzicht en overzicht te krijgen en er mee aan de slag te gaan

Veel gestelde vragen

Wat is een training?

Met veel tips en oefeningen ga je aan de slag om meer controle te krijgen over je slaap (kwaliteit).

Hoeveel deelnemers?

Minimum 4 en maximum 12

Waarom in groep?

Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven.

Praktisch

Waar

dehuispsycholoog
Grotesteenweg 93
2600 Berchem
(tegenover Driekoningenstraat)

Wanneer

5 sessies op maandag:
26.02 - 04.03 - 18.03 - 08.04 en 06.05
Telkens van 17:00u tot 18:30u

Trainers

Nouria Bigaré (klinisch psycholoog -
EerstelijnsPsycholoog)
Casper Coninckx (klinisch psycholoog)

Prijs

*Als je in aanmerking komt voor terugbetaling, betaal je voor de volledige cursus € 12,50.

Interesse?

Schrijf je in via één van volgende kanalen:

nouria@dehuispsycholoog.be

casper@dehuispsycholoog.be

Vermeld zeker je naam, e-mailadres en telefoonnummer. We contacteren je dan om je verdere inschrijving in orde te maken.

Meer info op:

www.dehuispsycholoog.be