

# 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? Wil je je slaapmedicatie afbouwen maar ben je er ongerust over? 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)
- Slaaphygiëne
- Aanpak van slaapgedrag
- Van zorgen maken in bed naar een ontspannen houding

## 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:

02.10 - 09.10 - 30.10 - 13.11 en 18.12

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](http://www.dehuispsycholoog.be)