



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 ?

We richten ons naar volwassenen. We werken actief via individuele oefeningen, oefeningen per twee en groepsoefeningen.

Wanneer ?

Woensdagvoormiddag van 10u tot 11u30

17 april, 24 april, 8 mei, 15 mei, 22 mei 2024

Waar ?

Gemeenschapscentrum Forceville, zaal B (boven de bib)

Sint Jozeflei 26 te 2390 (West)Malle

Door wie ?

Klinisch psychologen en psychotherapeut

Nadia Pauwels, www.psycholoognadiapauwels.be

Ariane Hermans, www.arianehermans.be

Praktisch ?

Intakegesprek (kosteloos) vooraf op afspraak (gaat door in de Ommegangstraat 16 in Schilde)

Aanmelden via nadia.pauwels@psycholoog.be of 0472/52.25.87

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