



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 ?

Woensdagvoormiddag van 9u30-11u

Op 4 oktober, 11 oktober, 25 oktober, 8 november, 15 november 2023

Waar ?

Gemeenschapscentrum Forceville, zaal B (boven de bib)

Sint Jozeflei 26 te 2390 (West)Malle

Door wie ?

Nadia Pauwels (klinisch psycholoog en psychotherapeut)

www.psycholoognadiapauwels.be

Ariane Hermans (klinisch psycholoog en sociaal verpleegkundige)

www.arianehermans.be

Praktisch ?

Intakegesprek (kosteloos) vooraf op afspraak

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