

STRESS EN BURN- OUT TE LIJF MET YOGA

Zit je lichaam vol spanning? Heb je stressklachten of ben je stressgevoelig? Voel je jezelf in de risicozone van burn-out? Of heb je een burn-out?

Dan is deze 4-delige cursus misschien wel iets voor jou?



Binnen dit kleinschalige groepsaanbod willen we jullie inzichten meegeven over wat stress is en de impact ervan op ons lichaam.

Daarnaast gaan we aan de slag via yoga en mindfulness om te leren luisteren naar ons **lichaam**, het aanvoelen van **grenzen, stress** op te merken en aan te pakken . Deze training ondersteunt je in het luisteren naar je lijf en het activeren van je herstellend vermogen.

Meer info

www.praktijkcompass.be

www.upmind.be

an.praktijkcompass@gmail.com



Waar

Dienstencentrum Boelaer
Lodewijk Van Berckenlaan 361
2140 Borgerhout

Wanneer

Maandagavond
01.07- 08.07 - 15.07- 22.07
van 20u00 tot 21u30

Door wie

An Geukens
Psychologe en yoga-docent

Catherine Folders
Psychologe, Stress en Burn out coach

Prijs

10€ voor de reeks (via RIZIV terugbetaling voor ELP)

Inschrijving

[Klik op deze link of scan de QR code](#)

