

## Omgaan met emoties en stress

"Leuk gebracht in een ontspannen sfeer"

Voelt het soms alsof je weinig vat hebt op je emoties?  
Onderdruk je soms je gevoelens of krop je je gevoelens op?  
Ben je soms verward over wat je voelt?  
Wil je uitleg en tips over hoe je hiermee aan de slag kan?  
Je bent welkom voor onze groepsreeks!

Wat?

5 sessies met maximum 8  
deelnemers per groep

lokaal dienstencentrum 't Schoppeke,  
Kanunnik Davidlaan 25 2500 Lier

Waar?

Wanneer?

donderdagen 1,8, 15, 22 en 29  
oktober 2026  
van 12u30 tot 14u00

-24 jaar: gratis  
+24 jaar: €12,50  
voor volledige reeks van 5 sessies

Prijs?



Vul je gegevens in via de  
QRcode en we bellen je om  
uitleg te geven of voor  
inschrijving.  
Of neem contact op via  
[info@annboschmans.be](mailto:info@annboschmans.be) of  
0475 81 46 38 (maandag)