

BURN-OUT: DE WEG NAAR HERSTEL

Stress en Burn-out

Wanneer je in een burn-out terechtkomt, lijkt het alsof je energie en veerkracht helemaal verdwenen zijn. Je lichaam en geest geven signalen die moeilijk te negeren zijn, en het dagelijkse leven voelt vaak overweldigend aan.

Doelen

Hoe hervind je je evenwicht?
Hoe leer je luisteren naar wat je lichaam en geest nodig hebben?
Hoe kun je weer vertrouwen krijgen in je eigen veerkracht?

Workshop

In een kleine groep gaan Esther von Arx, erkend psycholoog, en Kristel Ogiers, psychotherapeut, samen met jou op pad. Ze bieden een kader rond de psychologische en lichamelijke aspecten van burn-out, en creëren een veilige, warme en ontspannen ruimte om ervaringen te delen, inzichten te verdiepen en samen te reflecteren over herstel en zelfzorg.

- **Wanneer?**

Vijf donderdagen 07/01-14/01-21/01-28/01 en 04/02/2027

- **Tijdstip?**

9.30u-11u

- **Waar?**

Dienstencentrum 'De Groten Uitleg' - Kerkeneind 13 - 2920 Kalmthout

- **Tarief?**

12.5€ voor de vijf sessies
Deelname aan de 5 sessies is wenselijk

- **Inschrijven?**

esthervonarx@telenet.be
kristel.ogiers@telenet.be

- **Meer info?**

tel. 0476/22.86.42