

Eerste hulp bij stress

Kruispunt Zuid
26 oktober 2026



Praktisch

Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

26 oktober van 09:30 - 11:30 uur

Waar?

Kruispunt Zuid
De Bosschaertstraat 30
2020 Antwerpen

Inschrijven

aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntzuid



Informatie

In deze éénmalige infosessie ontdek je wat stress met je lichaam en gedachten doet en hoe je er beter mee kan omgaan.

Wat leer je van deze sessie?

Met praktische oefeningen en concrete tips leer je je draaglast verlagen en je draagkracht versterken. Je gaat naar huis met eenvoudige tools die je meteen kan toepassen in je dagelijks leven.

Dit aanbod is gratis!