

PIEKER JE NIET SUF

Stap uit de piekertrein & krijg meer rust in je hoofd

13-18J



Inschrijven doe je hier
of via de QR



Maakt jouw **hoofd** ook **overuren**? Blijf je maar malen over school, wat anderen van je denken, of 'wat als...'-scenario's?

Piekeren kan je enorm veel energie kosten en zorgen voor **fysieke spanning, slecht slapen of een onrustig gevoel**.

HOE WERKT HET?

- 5 sessies van ong. 1,5 uur
- in de praktijk te **Hallaar**
- Groepje van 4 tot 10 deelnemers
- **Gratis** deelname
- Gegeven door Stefanie en Lien of David.

WAT GA JE LEREN?

- Hoe je **brein** werkt wanneer het **op hol** slaat;
- Hoe je **afstand neemt van drukke gedachten** en de spotlight van je **aandacht weer scherp stelt**;
- Wat je kan doen met **spanning**;
- Hoe je **zelf** meer **regie** krijgt over je brein



Psycho-Logo

WANNEER? Telkens op **donderdag** van **19u00 tot 20u30**

NAJAR 2026 → 15 okt. - 22 okt. - 29 okt. - 12 nov. - 19 nov.

VOORJAAR 2027 → 15 apr. - 22 apr. - 29 apr. - 4 mei - 13 mei