WINTER 2026 – VAN AANSTAAN NAAR HERSTEL

Een korte reeks voor vrouwen rond stress, herstel en draagkracht

Voor vrouwen die merken dat:

- hun hoofd moeilijk uitgaat
- ze voortdurend “aan” staan
- hun draagkracht onder druk staat
- rust niet meer echt als herstel voelt

Wanneer?

Woensdag 25.11.2026 — 02.12.2026 — 09.12.2026 — 16.12.2026

Telkens van **19:00–21:00**

In 4 sessies:

- **Begrijpen** — Wat gebeurt er?
- **Herkennen** — Hoe merk ik het?
- **Schakelen** — Hoe kom ik eruit?
- **Herstellen** — Hoe verander ik mijn patroon?



Locatie: Huisartsenpraktijk Gloriant
August Vermeylenlaan 2, 2050 Antwerpen

Begeleiding:
Nora Vaes — psychologe
Dr. Senne Coomans — huisarts

Persoonlijke bijdrage:
Gratis

Inschrijving via inschrijflijst aan het onthaal

Beperkt aantal plaatsen