

Therapeutisch groepsaanbod:

Ademhaling, Mindfulness & Meditatie

In kleine groep worden gedurende 6 sessies van telkens 2 uur diverse rustgevendende technieken aangeleerd. Deze technieken helpen om algemene spanning te verlagen, bewuster in het hier-en-nu te blijven & meer innerlijke rust te ervaren.

Tijdens deze sessies is er ruime aandacht voor de ondersteuning van elke deelnemer in zijn of haar proces. Daarom zijn deze groepen beperkt tot 6 deelnemers. Op voorhand vindt 1 individueel gesprek plaats met de psycholoog om het aanbod toe te lichten en in te schatten of deze technieken geschikt zijn voor de deelnemer.

Wanneer? Dit groepsaanbod kan op 3 ogenblikken gevolgd worden

Groep 1: Woensdag van 10u-12u
Data: 18/11, 2/12, 16/12, 6/1, 20/1, 3/2

Groep 2: Donderdag van 10u-12u
Data: 19/11, 3/12, 17/12, 7/1, 21/1, 4/2

Groep 3: Vrijdag van 13u-15u
Data: 20/11, 4/12, 18/12, 8/1, 22/1, 5/2

Waar? Patersstraat 144, 2300 Turnhout

Prijs? 15 euro voor de 6 sessies + kennismakingsgesprek

Inschrijven:

Mailen naar standaertfrank@outlook.com met vermelding 'Aanmelden groep Ademhaling, Mindfulness & Meditatie'. Gelieve je rijksregisternummer en telefoonnummer te vermelden evenals wanneer je bereikbaar bent. Vanaf 15 jaar.

Door wie?

Frank Standaert, Klinisch Psycholoog - Psychotherapeut
Mysak Wolfs, Kinesitherapeut - Psychotherapeut

Met ondersteuning van: RIZIV & Netwerk GGZ Kempen