

Therapeutisch groepsaanbod:

Voeding & Mentaal welzijn

Gedurende 6 sessies van telkens 2 uur nemen we je graag mee in een traject waarbij we jouw algemene gezondheid, voedingspatroon en mentaal emotionele weerbaarheid verbinden. Je ontdekt hoe voeding jouw hormonen, stemming en energie beïnvloedt. Ondersteund door een gepersonaliseerd werkboek met oefeningen, reflecties en werkdoelen zetten we samen stappen richting een gezondere geest in een gezonder lichaam.

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 het groepsaanbod geschikt is voor de deelnemer.

Wanneer? Dit groepsaanbod kan op 2 ogenblikken gevolgd worden

Groep 1: Dinsdag van 16u-18u

Data: 29/9, 13/10, 27/10, 10/11, 24/11, 8/12

Groep 2: Donderdag van 13u-15u

Data: 1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 10/12

Waar? Patersstraat 144, 2300 Turnhout

Prijs? 15 euro voor de 6 sessies + kennismakingsgesprek

Inschrijven:

Mailen naar standaertfrank@outlook.com met vermelding 'Aanmelden groep Voeding en Mentaal welzijn'. Gelieve je rijksregisternummer en telefoonnummer te vermelden evenals wanneer je bereikbaar bent. Vanaf 15 jaar.

Door wie?

Frank Standaert, Klinisch Psycholoog - Psychotherapeut
Gwen Hass, Voedingsdeskundige

Met ondersteuning van: RIZIV & Netwerk GGZ Kempen