

Wanneer?

Op maandagen van 17u00-18u30

Reeks 1 vanaf 26 oktober 2026 - 2 november 2026 - 9 november 2026 - 16 november 2026 - 23 november 2026 - 30 november 2026 - 7 december 2026

Inschrijven voor 4 oktober 2026

Reeks 2 vanaf 1 februari - 15 februari 2027 - 1 maart 2027 - 15 maart 2027 - 29 maart 2027 - 12 april 2027 - 26 april 2027

Inschrijven voor 16 januari 2027

Waar?

Praktijk De Mast
Dorpsstraat 6, Kapellen

Kostprijs?

Deze training wordt georganiseerd binnen de conventie voor psychologische zorg. Dit betekent dat de kosten worden verrekend via het RIZIV er is geen eigen bijdrage voor de jongeren;

Vooraf aan het groepstraject vindt er een intakegesprek plaats om te bekijken of het traject de meest aangewezen hulp is. Dit intakegesprek is gratis.



Groepstraining emotioneel eten en eetbuien

Voel je dat eten soms de controle overneemt? Heb je regelmatig eetbuien, het gevoel dat je de controle verliest rond eten of merk je dat je vaak eet vanuit emoties?



Weet dan dat je hier niet alleen in bent. En vooral: het kan anders.

Wat is de training niet?

Wat deze training níét is? Een dieet of een traject waarin de weegschaal centraal staat. We focussen niet op afvallen, calorieën tellen of strenge regels. We geloven in een duurzame aanpak waarbij je stap voor stap werkt aan een gezonde en ontspannen relatie met eten, je lichaam en jezelf.

We geven je graag dat eerste duwtje in de rug, zodat eten opnieuw minder strijd en meer vrijheid mag betekenen.

Meer info & inschrijven

Info@praktijkdemast.be of vereeckceline@gmail.com

www.praktijkdemast.be of celinevereeck.be

Verloop

Tijdens onze warme groepstraining van 7 sessies gaan we samen op zoek naar wat er onder jouw eetgedrag schuilgaat. We staan stil bij de gedachten, emoties en patronen die ervoor zorgen dat je vast blijft zitten in de vicieuze cirkel van emotioneel eten of eetbuien. Stap voor stap helpen we je om hier meer grip op te krijgen en opnieuw vertrouwen te ontwikkelen in jezelf en je lichaam.

We werken in een kleine, veilige groep, waar er ruimte is voor herkenning, verbinding en persoonlijke groei. Je krijgt niet alleen inzicht in jouw eetgedrag, maar bouwt ook een praktische toolkit op met concrete handvatten die je in het dagelijkse leven kan blijven gebruiken.



Door wie?



Lore Boerjan
Klinisch psycholoog
& integratief
psychotherapeut io



Celine Vereeck

Intuïtief eten en
eetstoornisdiëtiste &
ACT-therapeut