

# STRESS TE LIJF!

Zit je lichaam vol spanning? Heb je stressklachten of ben je stressgevoelig? Voel je jezelf in de risicozone van burn-out? Of heb je een burn-out?

Dan is deze 5-delige training misschien wel iets voor jou?



Binnen dit kleinschalige groepsaanbod willen we jullie inzichten meegeven over wat stress is en de impact ervan op ons lichaam.

Daarnaast gaan we aan de slag via yoga en mindfulness om te leren luisteren naar ons **lichaam**, het aanvoelen van **grenzen, stress** op te merken en aan te pakken. Deze training ondersteunt je in het luisteren naar je lijf en het activeren van je herstellend vermogen.

## Meer info

[www.praktijkcompass.be](http://www.praktijkcompass.be)

[an.praktijkcompass@gmail.com](mailto:an.praktijkcompass@gmail.com)



## Waar

Dienstencentrum Boelaer  
Lodewijk Van Berckenlaan 361  
2140 Borgerhout

## Wanneer

Maandagavond

03.03- 10.03 - 17.03- 24.03 - 31.03  
van 19u30 tot 21u00

## Door wie

An Geukens  
Psychologe en yoga-docent

katty Docx  
Lichaams- en massagetherapeut en  
verpleegkundige

## Prijs

12,5€ voor de reeks (via RIZIV  
terugbetaling voor ELP)

## Inschrijven

Via deze link of  
de QR code

