

GROEPSAANBOD

OMGAAN MET STRESS



Vind je moeilijk rust? Heb je last van stress?

We gaan in dit traject van 5 sessies in een kleine groep met concrete oefeningen aan de slag met het herkennen van stress signalen, omgaan met stressklachten en kijken samen hoe jij meer rust in je leven kan inbouwen.

WANNEER?

5 sessies, telkens op dinsdagavond van 19u30 tot 21u
8/9, 22/9, 6/10, 20/10, 10/11

INSCHRIJVEN?

Stuur een mailtje naar info@elipraktijk.be en vermeld je naam, telefoonnummer en rijksregisternummer.
Je engageert je voor het volledige traject.

VOOR WIE?

(Jong)volwassenen

WAAR?

Groepspraktijk Eli
Groenstraat 3, Peulis

PRIJS?

€ 12,5 (2,5 per sessie)
te betalen bij de start
van het traject