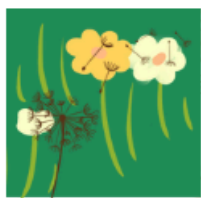


OMGAAN met de STRESS in je LEVEN

- meer bewust worden van lichamelijke signalen
- je ademhaling als anker gebruiken
- leren omgaan met lastige gevoelens
- je gedachten minder in de weg laten zitten

**Relaxatie-
oefeningen**



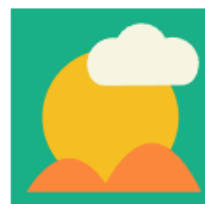
**mindfulness-
vaardigheden**



**visualisatie-
oefeningen**



**Stabilisatie-
technieken**



ma 09/11 - 16/11 - 23/11 - 30/11/2026
10 u. tot 11.30 u.

Begeleiding:

Anke Raymaekers, psychotherapeut

Lieve Welemans, psycholoog en mindfulness-trainer

Maximum 10 deelnemers

Prijs: 10 EUR, de rest wordt bijgepast door het RIZIV

Info en inschrijvingen:

lieve@praktijk-anker.be

www.praktijk-anker.be

Meer reeksen op Anker?

Check de website of scan de QR-code



Locatie:

Groepspraktijk Anker

Pierebeekstraat 13A

2610 Wilrijk

Praktijk Anker i.s.m. Zorgnetwerk SaRA

Meer groepssessies in Antwerpen: www.psychologischezorg-pa.be