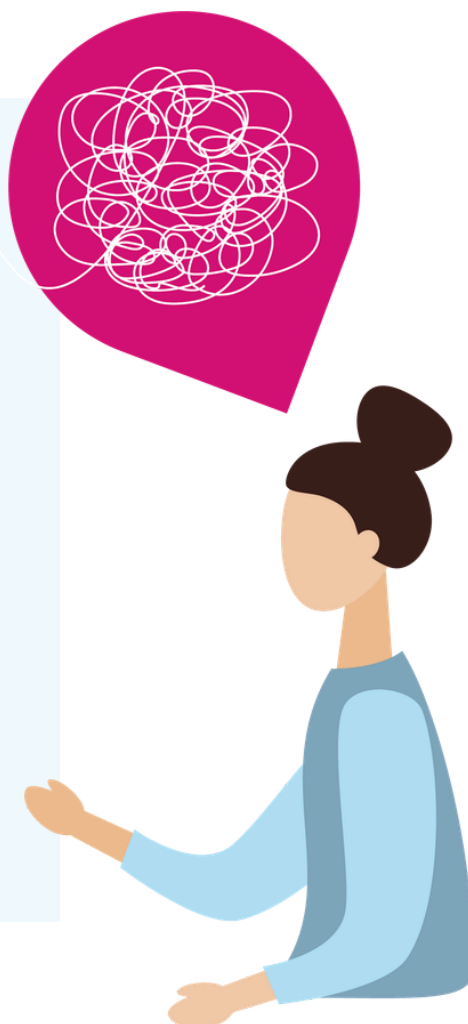


De paniektactiek

Kruispunt ZORA
Startdatum 9 december 2026



Praktisch

Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

9 en 16 december

Telkens van 09:30 - 11:30 uur

Waar?

Kruispunt ZORA
Mechelsesteenweg 131 - 135
2640 Mortsel

Prijs

5 euro voor de hele reeks

Inschrijven

aanmeldingen.cawantwerpen.be/kruispuntzora

Informatie

Heb je last van **panieklachten** of **angstige gevoelens**?

Tijdens de groep paniektactiek leer je in twee sessies hoe je panieklachten kunt herkennen, welke factoren een rol spelen bij het ontstaan en hoe de paniek in stand wordt gehouden.

In een veilige omgeving geven we je aan de hand van uitleg, praktische oefeningen en het delen van ervaringen handvatten om beter met paniek om te gaan.

