Slaap je slecht?

Eerste hulp bij beter slapen, kom naar onze slaaptraining.

Kan je moeilijk inslapen? Word je vaak wakker en kan je niet meer in slaap geraken? Hinderen gedachten je om in slaap te vallen? Kom je niet tot rust als je gaat slapen?
Dan is deze groepscursus iets voor jou!

de huis psycholoog .be

5 sessies € 12,50

In 5 sessies leren we hoe jij het best met slaapproblemen kan omgaan. We stimuleren elkaar in groep om er op termijn minder last van te hebben!

Wat komt aan bod?

- Hoe werkt onze slaap (biologisch);
- (Een andere) aanpak om met de vicieuze cirkel van een slaap-probleem om te gaan (gedachten, lichaam, en gedrag);
- Van zorgen maken in bed naar een ontspannen houding;
- Concrete oefeningen en handvaten om beter inzicht en overzicht te krijgen en er mee aan de slag te gaan.

Veel gestelde vragen:

Hoeveel deelnemers?
Minimum 4 en maximum 12.
Wat is een training?
Met veel tips en oefeningen ga je aan de slag om meer controle te krijgen over je slaap(kwaliteit).
Waarom in groep?
Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven.

Praktisch

Waar
dehuispsycholoog
Grotesteenweg 93
2600 Berchem
(tegenover Driekoningenstraat, bereikbaar met tram, fiets en auto).

Trainers
Isabelle Dujardin (klinisch psycholoog)
Casper Coninckx (klinisch psycholoog)
Kato Pauwels (klinisch psycholoog)
Jonathan Pilate (klinisch psycholoog, gedragstherapeut i.o.)

Prijs
Als je in aanmerking komt voor terug-betaling, betaal je voor de volledige cursus €12,50.

Interesse?

Schrijf je in via isabelle@dehuispsycholoog.be, ga naar www.dehuispsycholoog.be, of laat een bericht achter op 0476 34 32 87 en we maken graag je inschrijving in orde! Vermeld zeker je naam, e-mailadres en telefoonnummer.

de huis psycholoog .be

slaaptraining © 2025