Psy-Balance
Psychologenpraktijk

WEG VAN HET PIEKEREN

Zit je vast in je gedachten? Blijf je alles overanalyseren of pieker je jezelf 's nachts wakker? Als dat je dagelijks leven beïnvloedt, is het tijd om daar iets aan te doen.
Tijdens deze training ontdek je wat piekeren is en leer je stap voor stap hoe je er anders mee kunt omgaan, met concrete tools voor meer rust in je hoofd.

WIE?

Iedereen die piekeren wil leren loslaten en meer rust in het hoofd wil ervaren



WANNEER?

Vrijdag 9u30-11u

05/02, 19/02,
26/02, 05/03 en 19/03/2027
(**reeks** van 5 sessies)

WAAR?

Solidaris Geel,
Werft 59



PRIJS?

€12,5
Gratis voor -24j

Op voorhand wordt er een (gratis) kennismakingsgesprek ingepland (fysiek/online) om de training toe te lichten en de verwachtingen af te stemmen

INTERESSE?

Schrijf je in via https://www.solidaris-vlaanderen.be/piekeren
of de QRcode (ook voor niet-leden)
Inschrijvingen sluiten 1 week op voorhand

Solidaris