



chronische pijn

Wil je leren hoe je beter kunt omgaan met chronische pijn? In deze groep bekijken we hoe pijn ontstaat en welke factoren pijn beïnvloeden, zoals beweging, gedachten, gedrag, stress en sociale omstandigheden. Je krijgt uitleg, oefeningen en thuisopdrachten om praktisch mee aan de slag te gaan. De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers en komt acht keer samen. Elke sessie bouwt voort op de vorige. Daarom vragen we je om aan alle bijeenkomsten deel te nemen. Jouw aanwezigheid draagt bij tot een veilige en verbonden groepssfeer.

Wanneer?

7 sessies + terugkommoment

18/1/27, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2, 1/3 en terugkomst 29/3 (telkens om 14u).

Engagement en aanwezigheid voor alle sessies wordt verwacht

Waar?

Medisch centrum Seefhoek (Erwtenstraat 10,
2060 Antwerpen)

Prijs

€20 voor 8 sessies.

Lesgevers

Kirsten Ortmanns (psycholoog)

Tanja Van Dyck (psycholoog)

Inschrijven

einddatum inschrijven 6/1/27

via mail

kirstenortmanns@hotmail.com

tanja.van.dyck@outlook.com

of onderstaande QR

