



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



MAANDAG 15U-16U30

3 sessies: 26/10, 16/11 en
30/10/2026

Thomas More **Geel**, Kleinhoefstraat
4 (blokD)

MAANDAG 9U30-11U

5 sessies: 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 en
7/12/26

Solidaris **Herentals**, Zandstraat 42



PRIJS?

€7,5 of 12,5 (€2,5 per sessie)
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)

