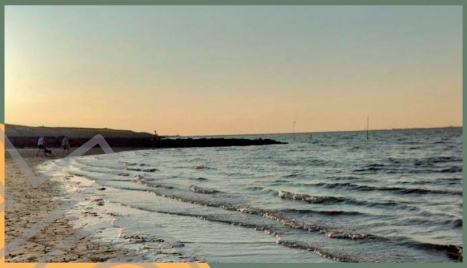

JEZELF IN RELAXMODUS BRENGEN

NAJAAR 2024
DONDERDAGEN
7/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12
REEKS 1 * 9.00 - 10.30
REEKS 2 * 11.00 - 12.30

Groepspraktijk Delta
Poederleeseweg 8 - 2275 Lille
Tweede verdieping

DELTA
GROEPSPRAKTIJK

We voorzien lichaamsgerichte sessies die je helpen om spanningen los te laten. Je oefent verschillende ademhalings- en ontspanningstechnieken zodat je leert omgaan met stressklachten. Zo kan je jouw energiepeil versterken. Je leert natuurlijke hulpbronnen gebruiken, die jou kunnen helpen om lichamelijk en mentaal tot rust te komen. Er wordt gewerkt in een kleine groep (maximum 8 personen). De begeleiding gebeurt in een aangename sfeer met voldoende stiltemomenten, ruimte voor theorie en een gesprek.

Groepsbegeleiding door:
Ann Geentjens, psycholoog - ACT-therapeut - hartcoherentiecoach
Nadia Pauwels, psycholoog - psychotherapeut

Praktisch:
Wat: 5 sessies van 90 min
Voor wie: volwassenen vanaf 18 jaar
Waar: Poederleeseweg 8, 2275 Lille
Wanneer: 5 donderdagen, zie voorzijde

Inschrijven:
12.50 euro voor de hele reeks (te betalen bij het intakegesprek)
(Kosteloos) intakegesprek, vooraf en op afspraak bij Ann Geentjens, aanmelden via anngeentjens@gmail.com of 0472 960288.
Gelieve je rijksregisternummer op te geven bij aanmelding.
www.deltagroepspraktijk.be

PROOF

DELTA
GROEPSPRAKTIJK