

# Groepstraject

Veerkracht versterken via lichaamswerk

## Is deze training iets voor jou?

Dit traject is bedoeld voor **volwassenen** die willen werken aan meer **verbinding met hun lichaam en hun innerlijke beleving**.

Wil je:

- beter leren **omgaan met stress en spanning?**
- meer **voeling** krijgen **met je lichaam en signalen?**
- op een zachte, veilige manier werken aan **(zelf)regulatie?**

Dan kan dit traject iets voor jou zijn.

De sessies zijn **traumasensitief** opgebouwd, met aandacht voor veiligheid, keuzevrijheid, afstemming en respect voor jouw tempo.

## Waar en wanneer gaat deze training door?



Balen



Vrijdagvoormiddag telkens van 10u tot 11u30 op 16/10, 23/10, 06/11, 20/11, 04/12/2026

## Wat is de kostprijs?

Deze training wordt georganiseerd binnen de conventie voor psychologische zorg. Dit betekent dat de kosten worden verrekend via het RIZIV en dat jij enkel een eigen bijdrage van **2,5 euro per groepssessie** betaalt. Je investeert in totaal 12,5 euro voor de volledige groepstraining.

Vooraf aan het groepstraject vindt er een intakegesprek plaats om te bekijken of het traject de meest aangewezen hulp is. Dit **intakegesprek is gratis** als je nog geen gebruik gemaakt hebt van psychologische zorg binnen de conventie. Anders betaal je 11 euro remgeld (4 euro voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming).

## Meer info & Inschrijving



[praktijksantee.be/inschrijving-groepstraject-lichaamswerk](https://praktijksantee.be/inschrijving-groepstraject-lichaamswerk)

