

Groepstraject

Emotie-eten de baas

Dit groepstraject is voor +18 jarigen die het gevoel hebben regelmatig de grip op hun eetgedrag te verliezen, bij wie eten een belangrijke rol speelt in het omgaan met lastige emoties. Tijdens dit traject brengen we triggers, gedachten, en/of emoties in kaart die ons eetgedrag sturen, en trachten we het bewustzijn omtrent terugkerende patronen te vergroten. We gaan samen op zoek naar hoe we deze patronen kunnen doorbreken, en hoe er zo een meer evenwichtige relatie met eten kan ontstaan.

Begeleiding door Barbara Brunelli & Stéphanie Vandeweyer, beiden klinisch psycholoog-psychotherapeut en vertrouwd in het werken met eetproblemen en eetstoornissen.

Data:

maandag 16/2/26, 23/2/26, 2/3/26, 9/3/26 en 30/3/26 van 17:00 - 18:30

Locatie:

Thomas More Campus De Vest, Zandpoortvest 60, 2800 Mechelen

Kostprijs:

Gratis voor -24 jarigen en voor studenten van Thomas More en KU Leuven /
12,50 euro voor +24 jarigen

(mogelijk gemaakt door de samenwerking met netwerk Emergo, Thomas More, en KU Leuven)

INSCHRIJVEN:

<https://forms.gle/n4nEGKcVzsF6sF7D8>

of via mail naar barbara.brunelli@telenet.be of stephanie@dekruidtuin.be