

Stap in je dag

Met meer energie en inspiratie.

Na een inactieve periode wil je verandering, maar alleen kom je er niet toe?

Sluit je aan bij een kleine groep en zet de eerste stappen.

Wat kan je verwachten?

- Structuur in de start van je dag
- Buiten in de natuur
- In beweging komen (korte wandeling)
- Samen met anderen
- De kracht van voeding
- Werken aan herstel
- Verminderen van depressieve gedachten
- Op weg naar een betere nachtrust

We geven achtergrondinformatie over wat dit allemaal doet met je lichaam en je geest en komen samen in actie.

Praktisch

7 ochtendsessies van 8.30u-10.15u, 1 of 2 keer per week, op dinsdag en vrijdag



Najaar 2026 : Vrijdag 11/9, dinsdag 15/9, vrijdag 18/9, dinsdagen 22/9, 29/9, 6/10, 13/10



€ 2,5 per sessie + intakegesprek



Gooreind 97, Geel

Begeleiders: Hilde Verhoeven en Jacobien Kamp : klinisch psychologen

Inschrijven: mail je naam, tel.nr. en rijksregisternummer naar

Verhoeven.hilde@telenet.be