

Groepsessies Van piekeren naar rust

Ben je het piekeren beu en wil je leren hoe je meer rust in je hoofd kan krijgen? Tijdens deze groepsessies leer je meer over de oorzaken, de functie en de gevolgen van piekeren. Je krijgt ook praktische oefeningen, tools en handvaten mee om je piekergedachten te doorbreken.



Voor inschrijving en meer info, mail naar: vanloockkatrijn@gmail.com

Georganiseerd door eerstelijns psychologische zorg i.s.m. Solidaris
Kostprijs 15 euro voor de ganse reeks



donderdagen
8,15,22,29 oktober,12
november en 10
december 2026



Kantoren Solidaris Geel
Werft 59,
2240 Geel



13;00 tot
15.00 uur

Katrijn Van Loock, psychologe, FOT-therapeut en creatief coach
Veerle Daniels, psychologe en ACT-therapeut