

wandelsessies

Soms zie je het even niet meer zitten, valt het leven je zwaar, heb je het gevoel niet meer vooruit te kunnen. Je voelt je misschien onzeker, eenzaam, angstig, gestresseerd, depressief of je kan niet meer stoppen met denken,…

Al wandelend kom je letterlijk en figuurlijk terug in beweging.
Je zal voelen en ontdekken hoe de natuur en buiten zijn je kan helpen om terug een psychisch evenwicht te vinden en tot rust te komen.
Door verbinding te maken met jezelf, de groep en de natuur herstel je je zelfvertrouwen en veerkracht.

In kleine groep (minimum 4 en maximum 8 deelnemers) gaan we samen op zoek naar jouw doel, naar wat jij anders wil, naar je krachten en je steunfiguren.

Voor wie?

Volwassenen die op een andere manier dan via gesprekstherapie willen stilstaan bij zichzelf en komen tot veranderingen in hun leven.

Wanneer?

Deze 6 wandelsessies gaan door woensdag van 9u tot 11u
3 - 10 en 17 november, 1 - 8 en 15 december 2027
We spreken af aan de gemeentelijke visvijver, ‘t Gewad 34 in Meerhout

Kostprijs?

Je betaalt 15 euro voor 6 sessies samen.
Heb je interesse om deel te nemen, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.
Na de groepssessies volgt een individueel afsluitend gesprek.
De individuele gesprekken kosten je 11 euro (4 euro bij verhoogde tegemoetkoming).

Begeleid door:

Ann Vandervoort *(psychotherapeut en outdoortherapeut Meerhout)*
Mieke Beckers *(klinisch orthopedagoog-Walkabout Diest)*

Inschrijven of vragen?

Neem contact op met
Ann Vandervoort 0468/595839
annvandervoort@hotmail.com

