

WORKSHOP RELAXATIE

WIE

(jong)volwassenen vanaf 18 jaar met

- stress
- spanningsklachten
- angst
- ademhalingsproblemen
- ...

WAT

5 groepssessies waarin technieken worden aangeleerd om

- tot rust te komen
- te ontspannen
- te stoppen met piekeren
- bewust te worden van jouw lichaam

WANNEER

- donderdag 12 september
- donderdag 19 september
- donderdag 26 september
- donderdag 3 oktober
- donderdag 10 oktober

van 19u tot 20u30

WAAR

Groepspraktijk PsychO2
Prins Albertstraat 49
8800 Roeselare

INSCHRIJVEN / INFO

lisa.demeulenaere@psycho2.be

0479 01 33 16

Kostprijs: € 100 (5 sessies)

