

WORKSHOP RELAXATIE INDIVIDUEEL

WIE

(jong)volwassenen vanaf 18 jaar met

- stress
- spanningsklachten
- slaapproblemen
- ademhalingsproblemen
- burn-out
- piekeren
- moeite met afgrenzen
- ...

WANNEER

- twee wekelijks donderdagnamiddag tussen +/- 15u en 19u

WAT

5 individuele sessies van +/- 45 min waarin technieken worden aangeleerd om

- tot rust te komen
- te ontspannen (slaaptips)
- minder te piekeren/meer in het nu zijn
- bewust te worden van jouw lichaam en hiernaar te luisteren (bodyscan, ademhalingsoefeningen)

combinatie oefeningen en psycho-educatie

WAAR

Groepspraktijk Psycho2
Prins Albertstraat 49
8800 Roeselare

INSCHRIJVEN / INFO

lisa.demeulenaere@psycho2.be

0479 01 33 16

Kostprijs: € 200 (5 sessies)

