

EERSTE STAP NAAR HERSTEL

Elke eerste stap is moeilijk...

Je staat bij ons op de wachtlijst, dat wil zeggen dat je de eerste moedige stappen al gezet hebt.

In deze module gaan we in een kleine groep aan de slag met een aantal concrete vaardigheden die je kunnen helpen in jouw proces.

Met behulp van oefeningen en online tools werken we rond deze thema's:

- Ontspanning
- Omgaan met emoties
- Activering
- Beter slapen
- Minder piekeren



**SCAN QR-CODE OM
IN TE SCHRIJVEN**

Of via ons algemeen
nummer: 056 23 00 23



Vlaanderen
is zorgzaam en
gezond samenleven

Waar?

- Online

Kostprijs?

- €11 (of €4) per sessie

Wanneer?

Reeks 1: dinsdag 11/06, 25/06 en 23/07
telkens van 18u-18u45

Reeks 2: woensdag 12/06, 26/06 en 24/07
telkens van 10u-10u45

 **CENTRUM**
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
MANDEL & LEIE