

Groepsaanbod “Keep calm and relax”

“Heb je last van onrust in je lijf?”

“Ervaar je snel stress in je dagelijks leven?”

“Zou je graag leren hoe je kan omgaan met innerlijke en fysieke spanning?”

“Wil je je vaardigheden om jezelf tot rust te brengen uitbreiden en versterken?”

Dan is het groepsaanbod “Keep calm and relax” misschien iets voor jou?

Wij, Véronique en Mia, nemen je gedurende drie groepssessies van 2 u mee in verschillende methoden en technieken om meer rust te vinden in jezelf en je lichaam. Na dit groepsaanbod beschik je over meer tools om om te gaan met spanning. Je leert ook uitzoeken wat het beste bij jou past. Een groep bestaat uit maximum 8 deelnemers.

Wie is Mia? Mia is geconventioneerd psycholoog, gespecialiseerd in de experiëntiële psychotherapie en begeleidt kinderen, jongeren en volwassenen in haar psychotherapiepraktijk te Mechelen. Ze heeft onder andere ervaring in het aanleren van ontspanningstechnieken en richt zich op het verbeteren van emotie- en stressregulatie.

Wie is Véronique? Véronique werkt als psychotherapeute in de geestelijke gezondheidszorg met (jong)volwassenen en ze werkt in een groepspraktijk in Mechelen. Verder heeft ze ervaring met focusing, mindfulness en groepstherapie.

Heb jij nood aan meer rust en ontspanning en hoe je dit in je dagelijks leven kan inpassen? Schrijf je dan nu in via mail naar miamaes@psycholoog.be

Ben je student aan Thomas More, AP of Kuleuven? Dan bezorgen we je een googleform om in te schrijven.

Praktisch:

- data: 25 oktober, 8 en 11 november 2023
- tijdstip: 9u30-11u30
- leeftijd: 18 jaar tem 23 jaar
- locatie: campus Mechelen Thomas More
- kostprijs: 2,5 euro per sessie, binnen de conventie ELP, netwerk Pangg 0-18.