

Groepsaanbod - Leren ontstressen en ontspannen

“Kan je de balans vinden tussen genieten van het student-zijn en omgaan met alle uitdagingen die hier ook bij horen?”

“Hoe hou je het hoofd koel bij alle druk die op je af komt?”

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

“Wil je je meer relaxed kunnen voelen? “

Dan is het groepsaanbod Leren ontstressen en ontspannen misschien iets voor jou?

Psychotherapeuten Mia Maes en Veronique Goossens leren je gedurende drie groepsessies van 2u via verschillende methoden en technieken om meer rust te vinden in jezelf en je lichaam. Na dit groepsaanbod beschik je over meer tools om met spanning om te gaan. Je zoekt ook uit wat het beste bij jou past. Een groep bestaat uit maximum 8 deelnemers.

De sessies gaan door in lokalen van Thomas More Mechelen. Meer info volgt na inschrijving. Kom in kledij die gemakkelijk zit. Deelname aan deze sessies is gratis door (mede)financiering van Stuvo en wordt georganiseerd binnen de conventie psychologische zorg in de eerste lijn. De sessies staan open voor studenten van Thomas More, KUL (campus de Nayer) en AP. De sessies staan ook open voor andere jongeren vanaf 18 jaar. Zij zullen echter wel het remgeld moeten betalen indien ze 24 jaar of ouder zijn (*voor alle jongeren tot en met 23 jaar valt het remgeld weg voor zowel groepsessies als individuele sessies binnen de conventie*). Dit is 2,5€ per groepsessie en 0€/11€ (of 4€ bij verhoogde tegemoetkoming) voor de individuele gesprekken.

Data:

13 maart 9u30-11u30

20 maart 20u-22u

27 maart 9u30-11u30

De uiterste inschrijvingsdatum is 1 maart 2024.

Hartelijk welkom!

Vragen en inschrijven via Mia Maes, miamaes@psycholoog.be

Deze sessies komen tot stand via de samenwerking met het Geestelijke Gezondheidsnetwerk voor volwassenen Emergo.