

Ann Boschmans, psycholoog  
Ellen Vandenplas, psychotherapeut

## Omgaan met emoties en stress

Voelt het soms alsof je weinig vat hebt op je emoties?  
Onderdruk je soms je gevoelens of krop je je gevoelens op?  
Ben je soms verward over wat je voelt?  
Wil je uitleg en tips over hoe je hiermee aan de slag kan?  
Je bent welkom voor onze groepsreeks

***"Leuk gebracht in een ontspannen sfeer"***

Wat?

5 sessies met maximum 8  
deelnemers per groep

Waar?

lokaal dienstencentrum, De Plek,  
Wilsonstraat 28 2860 Sint-Katelijne-  
Waver.

Wanneer?

donderdag 7, 14, 21, 28 september  
en 5 oktober 2023 van 9u30 tot 11u00

Prijs?

Je betaald 2,5 euro per sessie dus  
12,50 euro voor de volledige reeks  
van 5 sessies

Meer weten?

Contacteer Ann voor een instappesprek op  
[info@annboschmans.be](mailto:info@annboschmans.be) of op  
0475/81.46.38 Inschrijven kan via LDC De Plek. Na  
inschrijving ontvang je een factuur voor de  
volledige reeks. Je inschrijving is definitief na  
betaling.