WORKSHOPREEKS: ALS SCHAAPJES TELLEN NIET MEER HELPT...

5 REDENEN OM DEEL TE NEMEN!

1. Je bent niet alleen! Krijg tips van zorgverleners en ervaringsdeskundigen
2. Onder deskundige begeleiding van onze huisartsen, verpleegkundige en psychologe.
3. We leren van elkaar! Hoe gaan anderen om met een lastige nacht?
4. Leer meer over hoe je met je gedachten en pijn kan omgaan.
5. Je krijgt een werkmap mee zodat je alle informatie ook thuis kan nalezen.
   Tijdens de laatste sessie bekijken we hoe jij verder na de workshop kan omgaan met slaapproblemen

GRATIS DEELNAME
MAXIMUM 15 DEELNEMERS
INSCHRIJVEN VIA HET ONTHAAL

Never stop learning, because life never stops teaching.

WGC DE HOEK

BELANGRIJKE INFO

VOOR JE INSCHRIJVING, MAAK EEN AFSPRAAK BIJ ANGIE OF LOÏC.

6 SESSIES IN GROEP

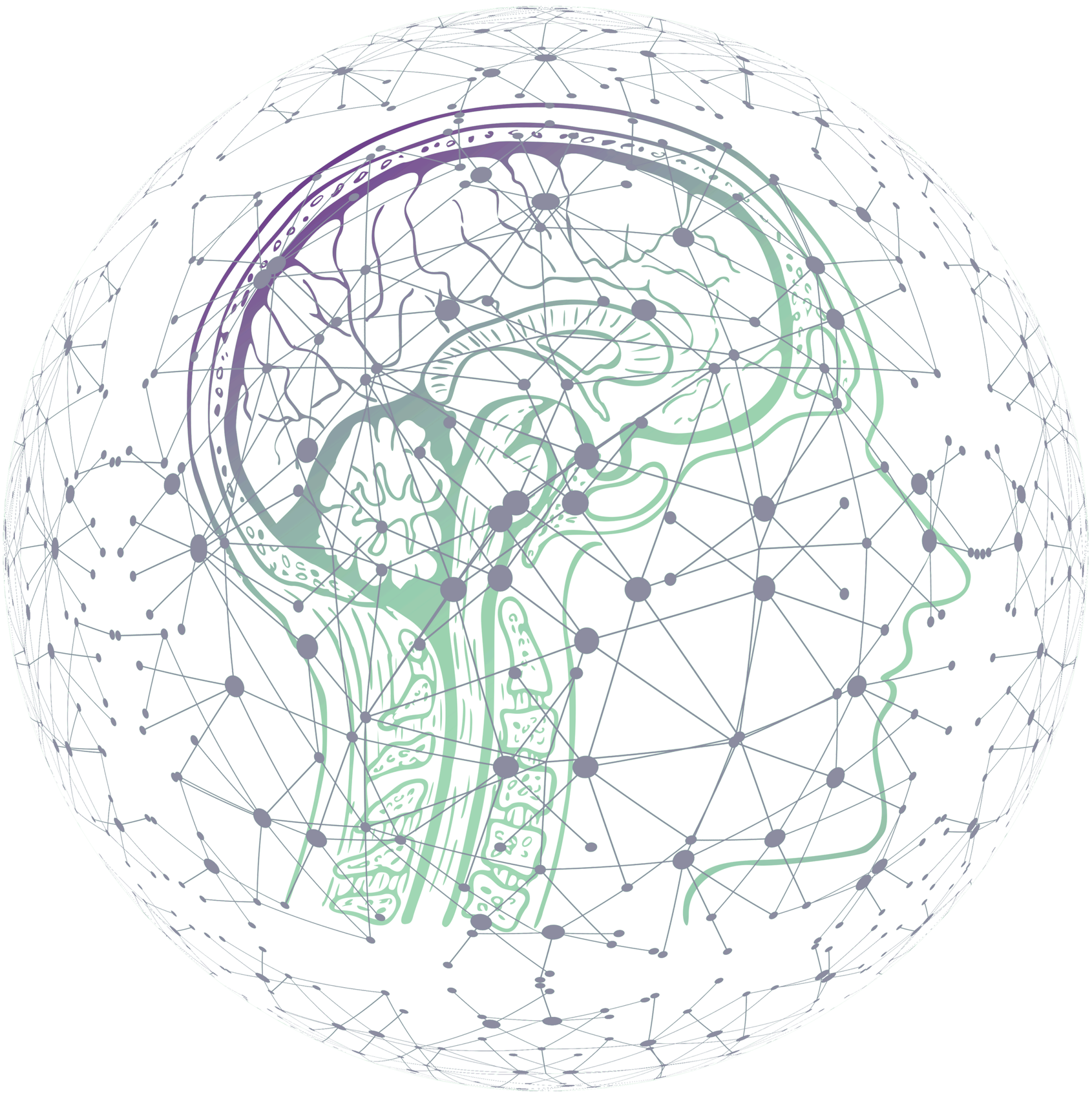
1. In de eerste sessie leren we elkaar kennen en krijgen we uitleg wat pijn is. Hoe wordt pijn chronisch? Wat doet dit met ons lichaam?
2. Yes we move! Met pijn kan je bewegen en dat ervaren we tijdens deze yogasessie.
3. Een ervaringsdeskundige deelt haar pijnverhaal met de groep
4. Hoe kan je omgaan met je gedachten en gevoelens over chronische pijn? We spreken hier samen over tijdens deze sessie.
5. Hoe gaan we nu verder om met deze gedachten en gevoelens?
6. Afsluitsessie: hoe kunnen we verder aan de slag na deze workshop?

DATA SAMENKOMST

- 04/02: 17 - 19UUR
- 18/02: 17 - 19 UUR
- 04/03: 17 - 19 UUR
- 18/03: 17 - 19 UUR
- 17/04: 17 -19 UUR

IN WGC DE HOEK

GRATIS DEELNAME
MAX. 15 PERSONEN
INSCHRIJVEN VIA HET ONTHAAL



Hoe leef ik met

COMPLEXE PIJN

WORKSHOPREEKS: WAT ALS SCHAAPJES TELLEN NIET MEER HELPT?

5 REDENEN OM DEEL TE NEMEN!

1. Je bent niet alleen! Krijg tips van zorgverleners en ervaringsdeskunidgen
2. Onder deskundige begeleiding van onze huisartsen, verpleegkundige en psychologe.
3. JJe leert hoe anderen omgaan met een lastige nacht.
4. Leer meer over hoe je met je gedachten kan omgaan en hoe je je kan ontspannen
5. Je krijgt een werkmap mee zodat je alle informatie ook thuis kan nalezen.
   Tijdens de laatste sessie bekijken we hoe jij verder na de workshop kan omgaan met slaapproblemen.

Never stop learning, because life never stops teaching.

WGC DE HOEK

GRATIS DEELNAME
INSCHRIJVEN VIA HET ONTHAAL

BELANGRIJKE INFO

VOOR JE INSCHRIJVING, MAAK EEN AFSPRAAK BIJ LOÏC OF ANGIE

DATA SAMENKOMST

04/02 17 - 19U

18/02 17U - 19U

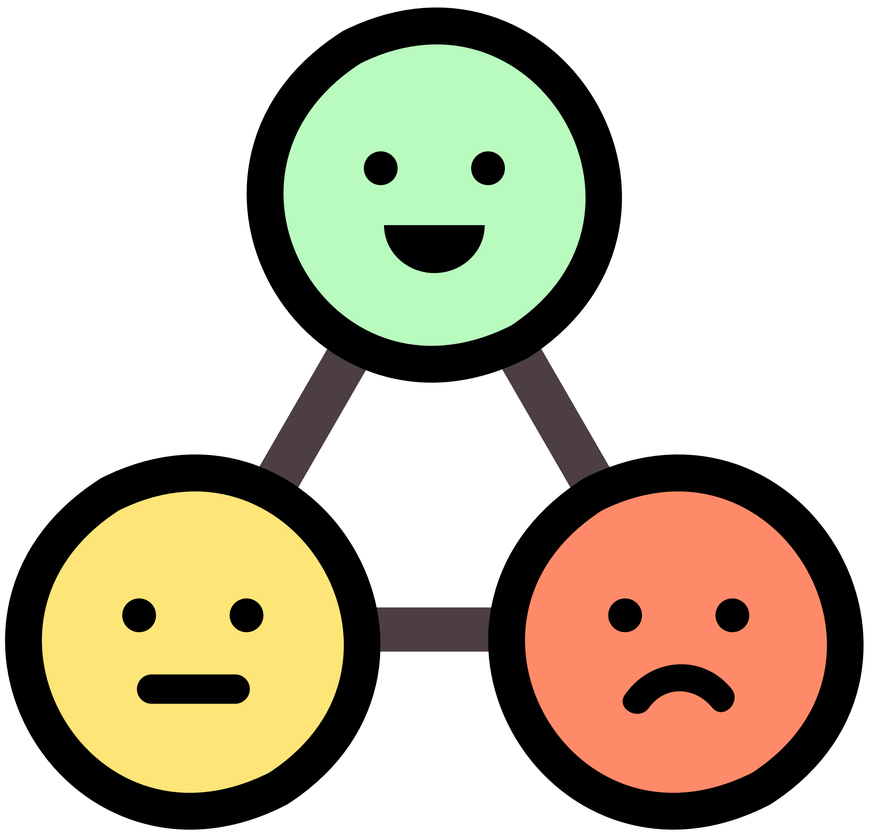
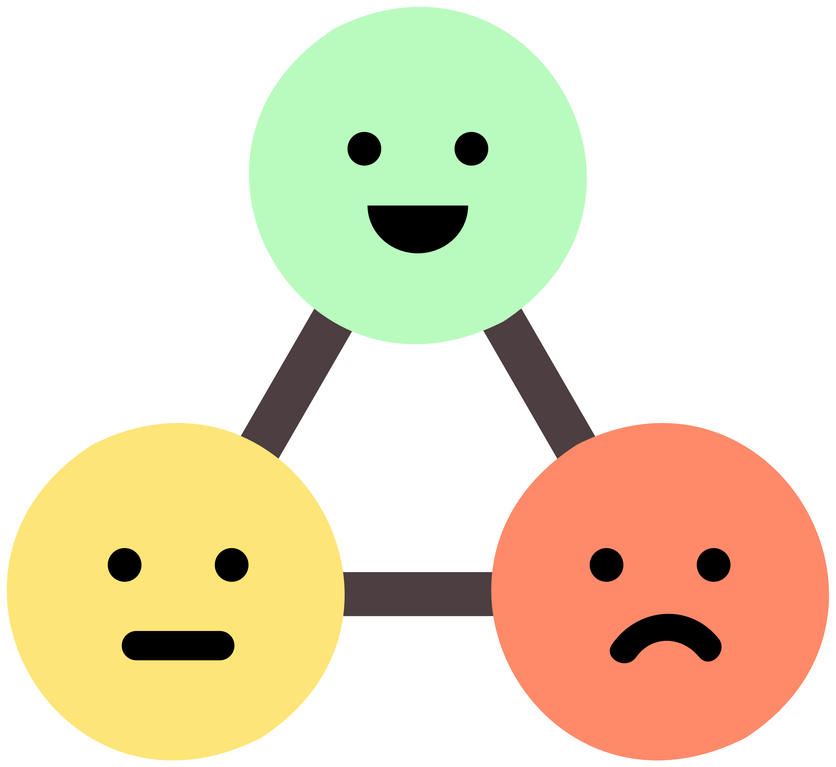
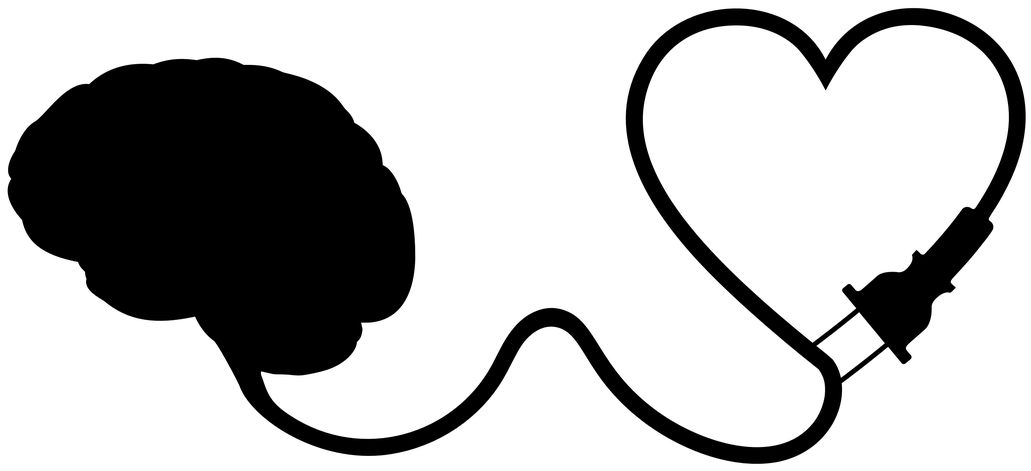
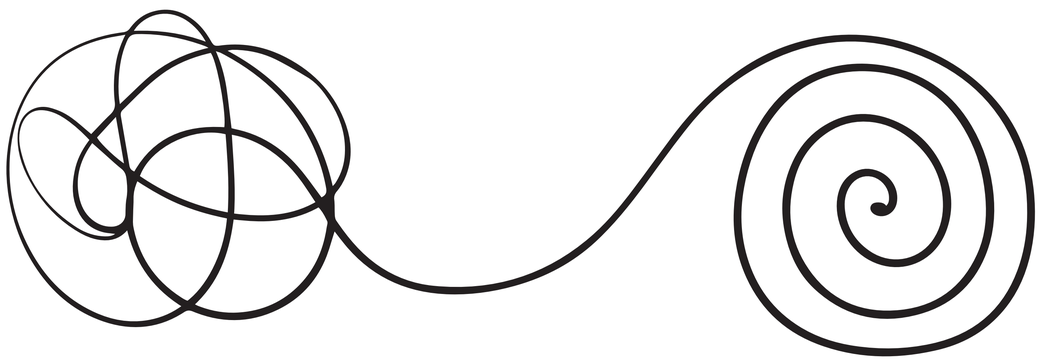
04/03 17U - 19U

18/03 17U -19U

22/04 17U - 19U

IN "DEN OVERKANT"

GRATIS DEELNAME
MAX. 15 PERSONEN
INSCHRIJVEN VIA HET ONTHAAL

6 SESSIES IN GROEP

1. In de eerste sessie leren we elkaar kennen en krijgen we uitleg over slaap.
2. Time to relax!
   We leren je hoe je kan ontspannen, ook na een stressvolle dag
3. Ook onze levensstijl heeft invloed op onze nachtrust. Krijg tips over hoe een kleine aanpassing een groot verschil kan betekenen
4. Ook onze mindset kan voor (on)rust zorgen. Met behulp van onze psycholooge, leer je hoe je je hoofd leeg maakt
5. We komen nog eens samen om van elkaar te leren!