

Praktisch

Voor wie?

Jongeren van het 1e, 2e en 3e secundair.

Door wie?

- **Annelies Vanpeteghem:** klinisch orthopedagoge, psychotherapeute en eerstelijnspsychologische zorg.
- **Isabel Degroote:** ademhalings- en hartcoherentiecoach en sociaal verpleegkundige.

Wanneer? 3,17 november en 1 december, telkens van 18.30 tot 20 uur.

Kostprijs? Gratis.

Waar? Dienstencentrum AC/DC, Ieperstraat 109 in Staden.



In drie actieve sessies helpen we je meer rust te vinden en je zelfvertrouwen te versterken,

Je krijgt concrete tips, ademhalingsoefeningen en inzichten over hartcoherentie en stress.

Schrijf je in via:
www.staden.be/sterkstoan of 051 70 82 04.