

“RUST IN MIJN HOOFD”

- Ben jij op zoek naar rust in je hoofd?
- Is het druk in je hoofd?
- Staat je hoofd nooit stil?
- Krijg je soms hoofdpijn omdat je denkt, herdenkt en blijft denken...?
- Wil jij anders leren denken en zo minder stress ervaren?

Dan is deze 5-weeken training echt iets voor jou!



PRAKTISCH

- **Door Wie?**

Regine Claeys en Charlotte Volckaert

- **Wanneer?**

Dinsdagen 18/11-25/11-2/12-9/12-16/12 van **18u30 - 20u**

- **Waar?**

Lichtbaken - Lepelstraat 2A
8840 Oostnieuwkerke

- **Kostprijs?**

12,5 euro voor 5 sessies

In deze training werken we op een actieve manier aan het bewust worden van je gedachten, anders leren denken en meer controle hebben over je denken.

Je krijgt uitleg over hoe onze hersenen werken.

We nemen je gedachten onder de loep, dagen ze uit en we proberen ze meer onder controle te krijgen.

Je krijgt tips en tools om je denken sneller te onderbreken en op iets anders te richten.

Je oefent nieuwe, positieve gedachten en wordt milder voor jezelf.

GEÏNTERESSEERD?

REGINE.CLAEYS@LICHTBAKEN.BE -
0472 433 822

