

Voor wie?

Iedereen die beter
wil slapen

Psychologen



Michelle Deceuninck



Regine Claeys

Slapen: een nachtmerrie?!



Slapeloosheid kan verschillende oorzaken hebben: stress, piekeren, medische redenen, moeilijke gebeurtenissen... Zodra je de oorzaak aanpakt, komt het normale slaappatroon meestal terug.

We gaan samen op zoek naar de oorzaak van jouw slaapproblemen en proberen die te verhelpen. Zo kan jij terug de rust vinden die je verdient. Je krijgt er o.a. antwoorden op volgende vragen:

- hoe ontstaan slaapproblemen en hoe ziet mijn slaappatroon eruit?
- hoe kan ik piekeren aanpakken?
- hoe werkt slaapmedicatie?
- hoe kan een slaapdagboek mij helpen?
- hoe belangrijk is bewegen en ontspanning?



23 september
30 september
7 oktober
14 oktober
21 oktober

van 18u30 tot 20u



Inschrijven

michelle.deceuninck@outlook.com
0473 243 613

Prijs: € 12,5 euro voor de reeks



dienstencentrum
De Leest

Sint-Jorisstraat 62
8870 Izegem

