

Wegwijs vanbinnen

Leren je emoties te ontmoeten

Heb je soms het gevoel dat je overweldigd wordt door je emoties? Of voel je op sommige momenten bijna niets? Begrijp je je gevoelens niet? Vraag je je wel eens af waarvoor ze dienen?

In vier sessies met een vaste groep gaan we samen op zoektocht door het emotioneel landschap zodat je jezelf beter kan leren kennen. Emoties helpen je contact maken met je onderliggende behoeften, zo kan je ze leren gebruiken als wegwijzer in je leven.

Waar en wanneer

Woensdag
26/02, 12/03, 19/03 en
26/03

17u tot 18u30

Perron-Oost
Kastanjestraat 7
3530 Houthalen-
Helchteren

Deelnameprijs

€10

Dit aanbod valt
binnen de conventie
voor eerstelijns-
psychologische zorg

Met wie

Brenda Claes
Klinisch psycholoog
Clientgerichte
psychotherapeut
Eerstelijnspsycholoog

Ruth Meex
Klinisch psycholoog
Clientgerichte
psychotherapeut

Info en inschrijven

brendaclaes@outlook.be