

wandelsessies

Soms zie je het even niet meer zitten, valt het leven je zwaar, heb je het gevoel niet meer vooruit te kunnen. Je voelt je misschien onzeker, eenzaam, angstig, gestresseerd, depressief of je kan niet meer stoppen met denken,...

Al wandelend kom je letterlijk en figuurlijk terug in beweging. Je zal voelen en ontdekken hoe de natuur en buiten zijn je kan helpen om terug een psychisch evenwicht te vinden en tot rust te komen. Door verbinding te maken met jezelf, de groep en de natuur herstel je je zelfvertrouwen en veerkracht.

In kleine groep (minimum 4 en maximum 8 deelnemers) gaan we samen op zoek naar jouw doel, naar wat jij anders wil, naar je krachten en je steunfiguren.

Voor wie?

Volwassenen die op een andere manier dan via gesprekstherapie willen stilstaan bij zichzelf en komen tot veranderingen in hun leven.

Wanneer?

Deze wandelsessies gaan door op 3 donderdagen van 10 uur tot 12 uur.

Data: 06/03/2025, 20/03/2025 en 03/04/2025

We spreken telkens op een andere plek in de natuur af, op fietsafstand van Hasselt.

Kostprijs?

Je betaalt 7.50 euro voor de 3 sessies samen. Er is geen terugbetaling mogelijk indien je een sessie mist.

Heb je interesse om deel te nemen, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Dit gesprek kost 11 euro.

Na de groepssessies volgt een individueel afsluitend gesprek.

Dit gesprek kost 11 euro (4 euro bij verhoogde tegemoetkoming).

Begeleid door:

Dominique Velaers (*psychotherapeut Netwerk Herkenrode*)

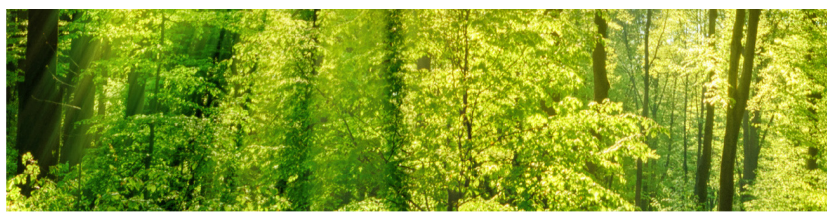
Ann Vandervoort (*psychotherapeut Netwerk GGZ Kempen*)

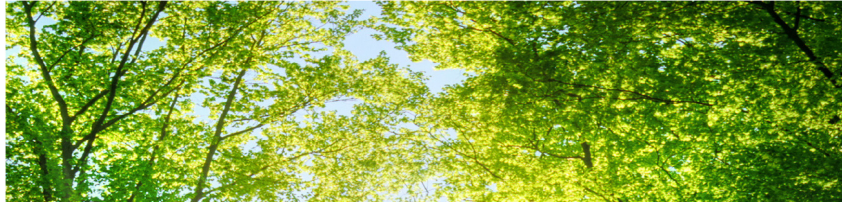
Inschrijven of vragen?

Neem contact op met

Dominique Velaers

dvelaers@hotmail.com





wandelsessies

