

Slaapwel!

Heb je last van langdurige slapeloosheid? Zorgt die voor vergeetachtigheid, somberheid, vermoeidheid? Neem dan deel aan de groepstraining 'Verbeter je slaap'.

AANPAK?

Een groepstraining gebaseerd op cognitieve gedragstherapie met als doel om verkeerd aangeleerde slaapgewoonten, niet helpende gedachten en lichamelijke spanning te verminderen

TRAINERS

Lynn Delfosse
klinisch psychologe

Hashini Amarasekara
klinisch psychologe

Martine Van Eenoo
psychiatrisch
verpleegkundige


KOSTPRIJS

Geconventioneerd
groepsaanbod via
eerstelijnspsychologische
zorg
(2,5€ / sessie)

GROEPSAANBOD

De groepstraining gaat door in een kleine groep en bestaat uit 5 bijeenkomsten van telkens 90 minuten. We verwachten dat de deelnemers zich engageren voor de volledige reeks, alsook de bereidheid om tussen de sessies door huiswerkopdrachten te doen.



 stateofmindgroepen@gmail.com



Schrijf je in



Regio Aalst