

*Trustpunt & OtTi vzw*

## GROEPSTRAJECT OMGAAN MET STRESS

Stress is een natuurlijke reactie op uitdagende situaties, maar te veel stress kan schadelijk zijn voor onze gezondheid en welzijn. Gelukkig zijn er effectieve manieren om stress te beheeren en een evenwichtiger leven te leiden. In dit groepstraject willen we samen op zoek gaan naar handvaten en nemen we jullie mee in de wereld van stresshantering.

trust  
punt  
groepspraktijk

- ✓ 8 donderdagen in september-oktober-november 2024
- ✓ Telkens van 19u30 tot 21u
- ✓ Kostprijs: €20
- ✓ Op verschillende locaties in SINAAI

MEER INFORMATIE?  
INSCHRIJVEN?

[www.trustpunt-sinaai.be](http://www.trustpunt-sinaai.be)  
0496/30.57.86  
[ellen@trustpunt-sinaai.be](mailto:ellen@trustpunt-sinaai.be)



<b>19 september 2024</b>	<p>Introductie Polyvagaaltheorie Fight/Flight/Freeze Informatie</p>
<b>26 september 2024</b>	<p>Signalen leren herkennen Emotieregulatie Cognitieve gedragstherapie Relaxatieoefeningen</p>
<b>03 oktober 2024</b>	<p>Mindfulness Bewegingstherapie</p>
<b>10 oktober 2024</b>	<p>Mindfulness (deel II) Hartcoherentie Relaxatie</p>
<b>17 oktober 2024</b>	<p>Voeding</p>
<b>24 oktober 2024</b>	<p>Slaap</p>
<b>7 november 2024</b>	<p>Creatieve therapie</p>
<b>14 november 2024</b>	<p>Afronding &amp; Evolutie</p>

MEER INFORMATIE?  
INSCHRIJVEN?

[www.trustpunt-sinaai.be](http://www.trustpunt-sinaai.be)

0496/30.57.86

[ellen@trustpunt-sinaai.be](mailto:ellen@trustpunt-sinaai.be)