



Omgaan met stress

**Workshopreeks in 5 sessies:
leer stress loslaten en weer
beter slapen**

**Voel jij je vaak geleeft door wat er allemaal 'moet'?
Loop je jezelf voorbij, zelfs in rustmomenten?
Deze reeks helpt je om terug te schakelen -
van moeten naar mogen, van druk naar ruimte.**



Tijdens vijf interactieve sessies ontdek je

- hoe stress werkt in je lichaam en geest,
- hoe je grenzen leert voelen en hoe je zelfzorg kunt toepassen in het dagelijks leven
- door inzichten, lichaamsgerichte oefeningen en reflectie
- om opnieuw rust, energie en mildheid te vinden.

Praktisch:

- 5 sessies van 1,5 uur
- Kleine groep (5–10 deelnemers)
- Investering: €12,5 voor alle sessies samen
- Data:
5, 12 en 26 februari 2026.
12 en 26 maart 2026.
telkens van 19u30-21u.
- Locatie: Trustpunt, Dries 57, 9112 Sinaai
- Inschrijven: www.trustpunt-sinaai.be



Wat je mag verwachten:

- Inzicht in je stress- en spanningspatronen
- Oefeningen om te vertragen en los te laten
- Tips voor een betere nachtrust

