

## Workshop “Help, ik heb stress!”



We ervaren allemaal wel eens stress, druk, spanning, frustratie, ...  
Stress kan zelfs ook positief zijn.

Soms wordt het echter te veel en kunnen we niet meer genieten  
of blijven we piekeren.

In een kleine groep leren we stress-signalen van ons lichaam herkennen.  
Hoe kunnen we ook onze gedachten gezond houden?

We leren wat spanning en stress betekenen en hoe we dit voel- en  
denkgewoel beter kunnen hanteren.

We gaan aan de slag met kleine ontspanningsoefeningen  
met een grote impact.

Ben je nieuwsgierig? Voel je welkom! Het wordt een boeiende ervaring.

Wie?	Voor jongeren tussen 11 en 15 jaar (6 <sup>de</sup> lj + 1 <sup>ste</sup> , 2 <sup>de</sup> , 3 <sup>de</sup> middelbaar)
Hoe?	5 sessies van anderhalf uur + 1 oudermoment van 1 uur
Waar?	Leiepoort Sint-Hendrik, Guido Gezellelaan 105 9800 Deinze
Wanneer?	<b>Zaterdagen 29/01, 5/02, 12/02, 19/02 en 19/03</b> <b>telkens van 15.30u tot 17.00u</b>
	Ouderavond op woensdag 2/02 van 17.30u tot 18.30u
Prijs?	250 €
Door wie?	Sybille Decraene, psychotherapeut, creatief therapeut en yogadocent
Inschrijven?	0495 111 681 of <a href="mailto:sybille.decraene@gmail.com">sybille.decraene@gmail.com</a>