

# Overspannen?

Heb je last van stressgerelateerde klachten en zoek je concrete manieren om hiermee om te gaan? Schrijf je in voor deze groepssessies of bezoek onze website voor meer informatie.

Krijg handvaten rond hoe omgaan met stressgerelateerde klachten



Identificeer gepaste zelfzorg voor jou



Ontdek manieren om zelfzorg effectief toe te passen



Onderzoek welke overtuigingen je soms in de weg zitten

## Adres?

Tumi Therapeutics  
De Lobbert 6  
3550 Heusden-Zolder

## Wanneer?

woensdagvoormiddag  
9u00 -10u30

17 april 2024  
24 april 2024  
8 mei 2024  
15 mei 2024

29 mei 2024  
5 juni 2024  
12 juni 2024  
26 juni 2024

**2.5€  
per sessie**