

GROEPSTRAINING: SLAPEN KAN JE LEREN



TRAINERS:

JAN CALLENS (KLINISCH PSYCHOLOOG)
LAURA WANTE (KLINISCH PSYCHOLOOG)

WAT KOMT AAN BOD?

- FEITEN EN FABELS ROND SLAAP
- EFFICIËNTER SLAPEN
- OPBOUWEN VAN GOEIE SLAAPGEWOONTES
- PIEKEREN STOPPEN EN GEDACHTEN MEER HELPEND MAKEN

VOOR WIE?

VOLWASSENEN (+18)

WANNEER?

VRIJDAG 31 MEI, VRIJDAG 7 JUNI, DONDERDAG 20 JUNI EN VRIJDAG 28 JUNI
VAN 15:30 TOT 17:00

WAAR?

LDC MARTHA - SINT MAARTENPLEIN 13 - 8560 MOORSELE

KOSTPRIJS?

<24 JAAR= GRATIS, >24 JAAR= €10

SCHRIJF JE IN DOOR

JE NAAM, RIJKSREGISTERNUMMER EN TELEFOONNUMMER TE
MAILEN NAAR JAN.CALLENS@SKYNET.BE



Netwerk
Geestelijke
Gezondheidszorg
Zuid-West-Vlaanderen