

# Stop met piekeren



Ga voor wat jij belangrijk vindt.

**Start**

ma 18 november '24

19:00 - 20:30

5 sessies

**Prijs**

Standaardprijs: € 12,5

Alle tarieven

**Waar**

Avansa Oostende-Westhoek

VZW

Sint-Niklaasstraat 8

8400 Oostende

Meer info over de locatie(s)

**Begeleiding**

Katelijne Lauwers ,

Gudrun Rosseel

Zit jij bij stress heel veel in je hoofd? Blijf je overdenken? Heb je het moeilijk met spanning en angst? Merk je dat ermee worstelen of het vermijden niet helpt, integendeel dat dit je heel veel energie kost? Dan kan je het ook anders leren aanpakken.

In deze reeks (in kleine groep, gebaseerd op focusedACT\*) leer je anders kijken en omgaan met piekeren, stress en angst. Naast het bewust zijn en openstaan leer je je vooral richten op gedachten die je verder helpen en op gedrag die je meer in balans brengt. Het is deze mentale vrijheid die je leven zinvol maakt.

## ■ Praktisch

Deze activiteit valt onder Conventie eerstelijnspsychologische zorg. Meer info hierover via [www.elpen.be](http://www.elpen.be).

Gelieve bij inschrijving je rijksregisternummer te vermelden. Eens ingeschreven verwachten we dat je de hele reeks volgt.

**INSCHRIJVEN**

Deze activiteit wordt georganiseerd i.s.m. **Avansa Oostende -Westhoek**  
<https://avansa-ow.be/activiteiten/stop-met-piekeren>

## ■ Sessies

<b>ma 18 november '24</b>	19:00 - 20:30	Avansa Oostende-Westhoek VZW - Groot lokaal
<b>ma 25 november '24</b>	19:00 - 20:30	Avansa Oostende-Westhoek VZW - Groot lokaal
<b>ma 2 december '24</b>	19:00 - 20:30	Avansa Oostende-Westhoek VZW - Groot lokaal
<b>ma 9 december '24</b>	19:00 - 20:30	Avansa Oostende-Westhoek VZW - Groot lokaal
<b>ma 16 december '24</b>	19:00 - 20:30	Avansa Oostende-Westhoek VZW - Groot lokaal

## ■ Locatie(s)

**Avansa Oostende-Westhoek  
VZW**  
Sint-Niklaasstraat 8  
8400 Oostende  
[Toon op kaart](#)

## ■ Prijs

<b>Standaardprijs</b>	€ 12,5
<b>UiTPAS kansentarief</b>	€ 12,5

## ■ Begeleiding



**Katelijne Lauwers**  
**Gudrun Rosseel**