

# Omgaan met angst

Heb je vaak last van een verhoogde hartslag, snellere ademhaling, gespannen spieren in een (op het eerste zicht) onschuldige situatie? Denk je dan meteen in rampen? Probeer je deze situatie dan ook zoveel mogelijk te vermijden of dat ene voorwerp/ die ene persoon bij je te hebben die je een wat veiliger gevoel geeft? In deze groepssessies zoomen we in op het herkennen en hanteren van angstklachten.

## Wanneer?

Sessies 1 en 2: 03/12 en 10/12 starten van 15u tot 16u30

Sessies 3 t.e.m. 6: 17/12, 07/01, 14/01, 28/01, starten van 16u30 tot 18u00

## Wie?

- Vanaf 18 jaar.

## Kostprijs?

- 15 euro voor de 6 sessies in Kortrijk

## Waar?

- Praktijk de Sleutelbloem, Condédreef 12 in Kortrijk

## Hoe inschrijven?

Via het [contactformulier](#). Vergeet je rijksregisternummer niet te vermelden.

