

Training

SLAPEN KAN JE LEREN

Trainers

*Jan Callens
Sofie Nuytten
- klinisch psychologen -*



Wat komt aan bod?

- *Feiten en fabels rond slaap*
- *Efficiënter slapen*
- *Opbouwen van goede slaapgewoontes*
- *Piekeren stoppen en gedachten meer helpend maken*



Voor wie?
Iedereen (+ 18 jaar)



Wanneer?
4 woensdagen, 06/11, 27/11, 11/12, 18/12
van 19 tot 20.30



Waar?
Het Applauws
Koningin Astridlaan 44, 8930 Lauwe



Kostprijs?
€10, inschrijven is verplicht



Hoe Inschrijven?
Via een mail naar
sofie.nuytten@lageweg.be
jan.callens@skynet.be