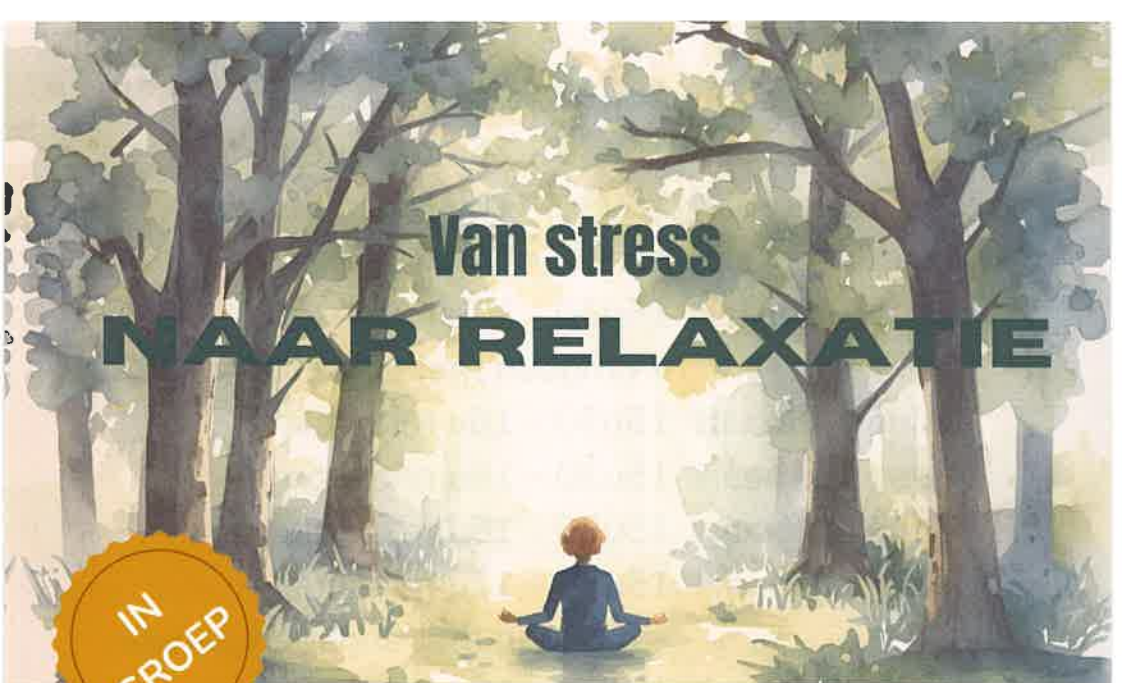


An illustration of a person with red hair, seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a forest floor. They are surrounded by tall, leafy trees with dappled sunlight filtering through the canopy. The overall tone is peaceful and natural.

Van stress **NAAR RELAXATIE**

An orange circular badge with a scalloped edge, containing the text 'IN GROEP' in white capital letters.

IN
GROEP

Elke week oefeningen
met beweegcoach Toon
vrijdag 15u30 - 16u

Elke maand extra begeleiding
van psycholoog Nathalie
vrijdag 15u30 - 17u

Start op vrijdag 30 januari.
Iedereen welkom! Je moet geen afspraak maken.



WGC Nieuw Gent



wijkgezondheids
centrum Nieuw Gent

- Vrijdag 30 januari 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 6 februari 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 13 februari 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 20 februari geen les (krokusvakantie)
- Vrijdag 27 februari** 15u30 - 17u relaxatie
+ omgaan met (chronische) stress
- Vrijdag 6 maart 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 13 maart 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 20 maart 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 27 maart** 15u30 - 17u relaxatie
+ omgaan met angst en paniek
- Vrijdag 3 april 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 10 april geen les (paasvakantie)
- Vrijdag 17 april geen les (paasvakantie)
- Vrijdag 24 april** 15u30 - 17u relaxatie
+ beter slapen
- Vrijdag 1 mei geen les (feestdag)
- Vrijdag 8 mei** 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 15 mei geen les (brugdag)
- Vrijdag 22 mei 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 29 mei** 15u30 - 17u relaxatie
+ minder piekeren
- Vrijdag 5 juni 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 12 juni 15u30 - 16u relaxatie
- Vrijdag 26 juni** 15u30 - 16u relaxatie
+ omgaan met negatieve gevoelens