

## Slapen kan je leren!

"Leuk gebracht in een ontspannen sfeer"

Raak je moeilijk in slaap of word je regelmatig wakker?  
Ervaar je overdag vermoeidheid, slaperigheid en concentratieverlies?  
Je bent welkom in onze groepsreeks waar we samen met de juiste  
info en tools aan de slag gaan om slaappatronen te verbeteren!

Wat?

5 sessies  
met maximum 8 deelnemers

lokaal dienstencentrum De Plek  
Wilsonstraat 28  
2860 Sint-Katelijne-Waver

Waar?

Wanneer?

dinsdagen 19 en 26 mei  
en 2,9 en 30 juni 2026  
9u30 tot 11u00

-24 jaar: gratis en +24 jaar: €12,50  
voor de volledige reeks van 5 sessies

Prijs?

Contacteer Ann via [info@annboschmans.be](mailto:info@annboschmans.be) of op 0475/81.46.38  
Na inschrijving ontvang je een factuur voor de volledige reeks.  
Je inschrijving is definitief na betaling.