

Omgaan met emoties en stress

"Leuk gebracht in een ontspannen sfeer"

Voelt het soms alsof je weinig vat hebt op je emoties?
Onderdruk je soms je gevoelens of klop je je gevoelens op?
Ben je soms verward over wat je voelt?
Wil je uitleg en tips over hoe je hiermee aan de slag kan?
Je bent welkom voor onze groepsreeks!

Wat?

5 sessies met maximum 10
deelnemers per groep

Erasmus huisartspraktijk
Lt. Lippenslaan 55 2140 Borgerhout
(ingang achteraan volg de pijlen)

Waar?

Wanneer?

vrijdagen 27 februari en
6, 13, 20 en 27 maart 2026
van 9u30 tot 11u00

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

Prijs?



Meld je aan via de
QR-code of
info@annboschmans.be of
0475 81 46 38.
We bellen je en plannen
eventueel een
instagesprek.