

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 per groep

lokaal dienstencentrum De Wimilingen
Kruizemunt 15 2160 Wommelgem

Waar?

Wanneer?

dinsdagen 20 en 27 januari en
3, 10 en 24 februari 2026
van 9u30 tot 11u

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

Prijs?

Contacteer Ann via info@annboschmans.be of stuur een bericht naar
0475/81.46.38. Er wordt telefonisch contact met je opgenomen.
Je inschrijving is definitief na betaling van factuur voor de volledige reeks.