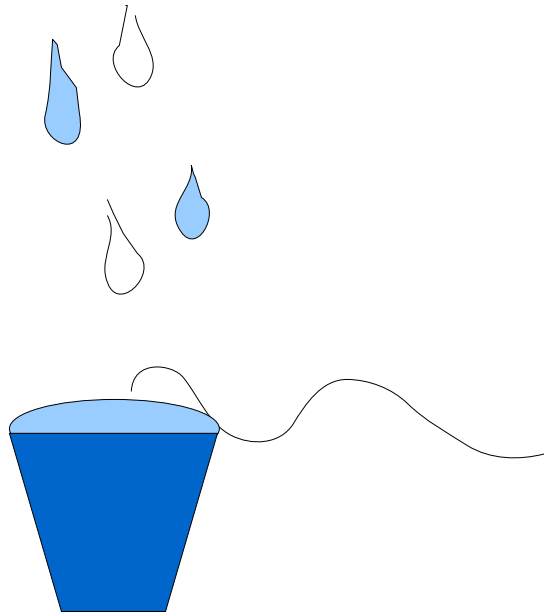


Wordt het je teveel ?



www.acip.be

Werkgroep Relaxatie

start op 11 februari 2013

Geeft je inzicht in stress mechanismen,
Leert je technieken om hiermee om te gaan,
Helpt je weer evenwichtig functioneren,
Wat er ook gaande is in je leven.

CIP Generaal Van Merlenstraat 46 2600 BERCHEM
maandagavond 11, 18 en 25 februari 2013
telkens van 19uur tot 20.30 uur.
Info 03 485 66 95 0472 59 20 79

www.christinevanos.be

spanningsklachten

zoals slaapmoeilijkheden,
huilbuien, benauwd gevoel,
duizeligheid, hoofdpijn,
spierpijn, hartkloppingen,
prikkelbaarheid, vergeetachtig,
meer roken (drinken, eten)....
kunnen op een eenvoudige
manier aangepakt worden
door de natuurlijke relaxatie-
respons van het organisme
te leren hanteren.

De werkgroep relaxatie

.biedt overzicht van technieken
.geeft inzicht in de werking ervan
.verheldert de link tussen stress
en slapen,
spanning en pijn,
angst en paniek,
piekeren.

In de groep is plaats voor
zeven deelnemers.
Elke sessie duurt anderhalf uur.

Elke deelnemer krijgt :
.een documentatiemap
.cd's om thuis te oefenen
.koffie of thee

De werkgroep gaat door in het

C I P

Generaal Van Merlenstraat 46
2600 BERCHEM

Bespreek deze mogelijkheid
met je arts of therapeut.

De groep wordt geleid door
Christine Van Os

Kinesitherapeute en relaxatie
therapeute met jarenlange
ervaring in de behandeling
van spanningsklachten.

Data op maandag 11, 18 en
25 februari 2013 van 19uur
tot 20.30uur.

Inschrijving

Je kan inschrijven door
storting van 100 € op
rek.nr. 750-6168081-09
Christine Van Os.

Je inschrijving is definitief,
volgens datum, tot de
groep volzet is.