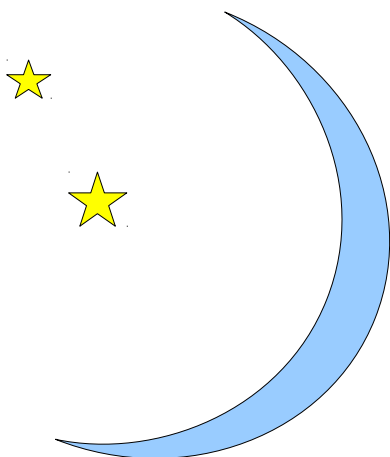




Slaapstage 7–14–21 maart 2015

Christine Van Os

relaxatietherapeute

www.christinevanos.be

www.praktijk-relaxatie-psychotherapie

C I P

Centrum Integrale Psychotherapie

Generaal van Merlenstraat 46

2 6 0 0 B E R C H E M

www.acip.be

Slaapstage start 7 maart 2015.

Als je moeite hebt met slapen kan je daar zo op gefixeerd raken dat het probleem chronisch en haast onoplosbaar wordt.

Slaapmedicatie helpt vooral bij acute situaties, maar wat dan verder.. ?

In deze groep krijg je inzicht in :

- hoe je lichaam slaapt,
- slapen als gedrag,
- invloed van emotie en piekeren op de slaap.

Daarnaast leer je relaxatietechnieken, ondersteund door audio bestanden.

Er zijn drie sessies : 7-14-21 maart 2015,
in het CIP - Berchem,
telkens van 9.30 tot 11.30u.
Deelnameprijs is € 100.

Inschrijven door aanmelding
christine@christinevanos.be
03 485 66 95 of 0472 59 20 79

C I P

Centrum Integrale Psychotherapie

Generaal van Merlenstraat 46

2 6 0 0 B E R C H E M

www.acip.be