

Praktisch

Voor wie?

Jongeren van het 1e, 2e en 3e secundair.

Door wie?

- **Annelies Vanpeteghem:** klinisch orthopedagoge, psychotherapeute en eerstelijnspsychologische zorg.
- **Isabel Degroote:** ademhalings- en hartcoherentiecoach en sociaal verpleegkundige.

Wanneer? 3, 17 november en 1 december, telkens van 18.30 tot 20 uur.

Waar? 03/11: stationsgebouw, de Carninstraat 2
17/11 en 01/12: bibliotheek, Ooststraat 2



In drie actieve sessies helpen we je meer rust te vinden en je zelfvertrouwen te versterken,

Je krijgt concrete tips, ademhalingsoefeningen en inzichten over hartcoherentie en stress.

Schrijf je in via:
www.staden.be/sterkstoan of 051 70 82 04.