

# Slaap je slecht?

Eerste hulp bij beter slapen, kom naar onze slaaptraining.

Kan je moeilijk inslapen? Word je vaak wakker en kan je niet meer in slaap geraken? Hinderen gedachten je om in slaap te vallen? Kom je niet tot rust als je gaat slapen? Dan is deze groeps cursus iets voor jou!

In 5 sessies leren we hoe jij het best met slaapproblemen kan omgaan. We stimuleren elkaar in groep om er op termijn minder last van te hebben!

### **Wat komt aan bod?**

- Hoe werkt onze slaap (biologisch);
- (Een andere) aanpak om met de vicieuze cirkel van een slaapprobleem om te gaan (gedachten, lichaam, en gedrag);
- Van zorgen maken in bed naar een ontspannen houding;
- Concrete oefeningen en handuaten om beter inzicht en overzicht te krijgen en er mee aan de slag te gaan.

### **Veel gestelde vragen:**

Hoeveel deelnemers?

Minimum 4 en maximum 12.

Wat is een training?

Met veel tips en oefeningen ga je aan de slag om meer controle te krijgen over je slaap(kwaliteit).

Waarom in groep?

Gelijkgestemden kunnen elkaar steunen en hints geven.

### **Praktisch**

Waar

dehuispsycholoog

Grotesteenweg 93

2600 Berchem

(tegenover Driekoningenstraat, bereikbaar met tram, fiets en auto).

Wanneer

Van 17u tot 18u30,

21.10, 04.11, 2.12, 13.01, 20.01

Trainers

Casper Coninckx (klinisch psycholoog),

Jonathan Pilate (klinisch psycholoog -

EerstelijnsPsycholoog)

Prijs

Als je in aanmerking komt voor terugbetaling, betaal je voor de volledige cursus €12,50.

### **Interesse?**

Mail naar:

[casper@dehuispsycholoog.be](mailto:casper@dehuispsycholoog.be) én

[jonathan@dehuispsycholoog.be](mailto:jonathan@dehuispsycholoog.be)

Vermeld zeker je naam, e-mailadres

en telefoonnummer. We contacteren je

dan om je verdere inschrijving in orde te maken.

Meer info:

[www.dehuispsycholoog.be](http://www.dehuispsycholoog.be)