

SLAPEN KAN JE LEREN

Heb je moeite met inslapen, word je 's nachts vaak wakker of lig je te piekeren, dan kan dit groepstraject je helpen.



In 5 groepsessies krijg je
inzicht in jouw
slaappatroon en leer je
hoe je dit kan verbeteren.

Maandagvoormiddag
20/04, 27/04, 04/05, 11/05 en
18/05/2026
van 9u30 tot 11u30

Praktijk Cadantia
Beiaardlaan 8
1850 Grimbergen

Info en inschrijven

Klinisch psychologen Ken Vingerhoets en Lyn Thielemans
info@opstapmetken.be - 0496/31.43.97
info@lynthielemans.be - 0472/94.15.16

Kostprijs

12,50 euro, inclusief individueel intakegesprek