

SLAPEN KAN JE LEREN

Beter leren omgaan met slaap en slaapproblemen

In het groepstraject 'Slapen kan je leren' werken Saartje en Virginie, beiden klinisch psycholoog, met mensen die graag meer willen weten over, of iets veranderen aan hun slaappatroon. Dit kan gaan om moeite met inslapen en/of doorslapen, slapeloosheid, negatieve gedachten over slaap en piekeren. Het traject bestaat uit 4 sessies en hierin gaan we via wetenschappelijk onderbouwde methoden werken aan een betere slaap.

Tijdens het traject geven we informatie over de slaap: wat is slaap? wat zijn slaapproblemen? hoe ontstaan ze en hoe houden ze zich in stand? Er worden concrete tips gegeven om je slaap te verbeteren. Daarnaast is er ook veel ruimte voor interactie en oefeningen in groep.



Reeks van 4 sessies:

16/09/2025

7/10/2025

21/10/2025

4/11/2025

Telkens van 17u00 tot 18u30

Locatie: Huis van het Kind -Oscar
Huysecomlaan 2 – 3400 Landen

VOOR WIE

Volwassenen die beter willen omgaan met hun slaap en eventuele slaapproblemen.

BEGELEIDING

Saartje Ieven – Klinisch psycholoog
Virginie Lauwers – Klinisch psycholoog

MEER INFO & INSCHRIJVINGEN

Saartje.ieven@gmail.com of
virginie@centrumvoorburnoutpreventie.be

Kostprijs: 10 eur voor de reeks van 4 sessies