

AUTISME SPECTRUM & MINDFULNESS

WAT

In deze reeks wordt uitleg gegeven rond het autisme spectrum, afwisselend met mindfulness-oefeningen. Er is ook telkens ruimte om eigen ervaringen te delen.

WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Ma 07/10 14u30-16u
2. Ma 14/10 14u30-16u
3. Ma 21/10 14u30-16u
4. Ma 28/10 14u30-16u
5. Ma 04/11 14u30-16u
6. Ma 18/11 14u30-16u

DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

HOE INSCHRIJVEN

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXLUv8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNURTE3WUwwSkFLUEwzOTZOMDE4WDhNNUQzMi4u

Via Sophie: Tel 011 788 087, Mail: sophie.joos@asster.be

Via AC TreAde

BEWUSTER LEVEN

WAT

In deze reeks gaan we leren meer uit het leven te halen en bewuster in het leven te staan. We gaan aan de slag met vaardigheden die in het dagelijks leven bruikbaar zijn om los te komen van piekergedachten en regels, door in het hier en nu aanwezig te zijn, door onveranderbare dingen te accepteren en te leren leven naar wat we belangrijk vinden.

WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Do 10/10 13-14u30
2. Do 17/10 13-14u30
3. Do 24/10 13-14u30
4. Do 31/10 13-14u30
5. Do 07/11 13-14u30
6. Do 14/11 13-14u30

DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

HOE INSCHRIJVEN

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXLUv8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNUQUg1Q1BPTk1OVktTWEtDMDQ1UjBWTdEQy4u

Via Sophie: Tel 011 788 087, Mail: sophie.joos@asster.be

Via AC TreAde

OMGAAN MET ANGST- EN DOWNGEVOELENS

WAT

In deze reeks gaan we verder in om gevoelens van angst en neerslachtigheid. We gaan ook actief met deze gevoelens aan de slag.

WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Do 10/10 14u30-16u
2. Do 17/10 14u30-16u
3. Do 24/10 14u30-16u
4. Do 31/10 14u30-16u
5. Do 07/11 14u30-16u
6. Do 14/11 14u30-16u

DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

HOE INSCHRIJVEN

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXLUv8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNUNiBUUEUyQ0VXVWvowMDIINEIwVURGMzBLUC4u

Via Sophie: Tel 011 788 087, Mail: sophie.joos@asster.be

Via AC TreAde

ANDERS OMGAAN MET JEZELF EN ANDEREN

WAT

Deze reeks is gericht op mensen die worstelen met een negatief zelfbeeld, emoties en die moeite hebben in contact met. We gaan meer zicht krijgen op hoe deze moeilijkheden zijn ontstaan en we gaan er ook mee aan de slag (delen van eigen ervaringen, metaforen, opdrachten...).

WAAR & WANNEER

Bij AC TreAde Naamsesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

1. Ma 07/10 13u-14u30
2. Ma 14/10 13u-14u30
3. Ma 21/10 13u-14u30
4. Ma 28/10 13u-14u30
5. Ma 04/11 13u-14u30
6. Ma 18/11 13u-14u30

DOOR WIE

Sophie Joos, klinisch psycholoog
Marie-Sophie Smeets, ervaringsdeskundige

KOSTPRIJS

€2,5/sessie, €15 in totaal

HOE INSCHRIJVEN

https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=gvOZZPfXsUSt8euZfXLUv8vk-r_CRFNhmQkKHNR_NNUNUzR0tSVUE0UjRXSvIBVVES0JUMTRCYC4u

Via Sophie: Tel 011 788 087, Mail: sophie.joos@asster.be

Via AC TreAde