

Voor wie?

Iedereen die beter wil slapen

Hulpverleners

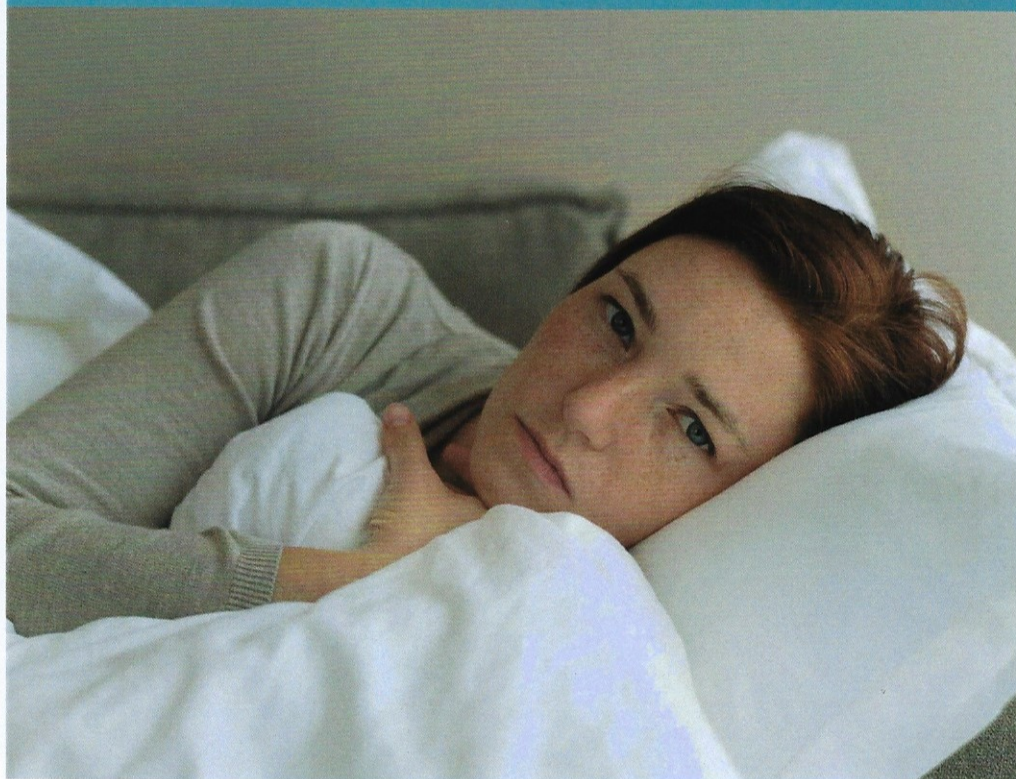


Regine Claeys



Michelle Deceuninck

Slapen: een nachtmerrie?!



Slapeloosheid kan verschillende oorzaken hebben: stress, piekeren, medische redenen, moeilijke gebeurtenissen ... Zodra je de oorzaak aanpakt, komt het normale slaappatroon meestal terug.

We gaan samen op zoek naar de oorzaak van jouw slaapproblemen en proberen die te verhelpen. Zo kan jij terug de rust vinden die je verdient. Je krijgt er o.a. antwoorden op volgende vragen:

- hoe ontstaan slaapproblemen en hoe ziet mijn slaappatroon eruit?
- hoe kan ik piekeren aanpakken?
- hoe werkt slaapmedicatie?
- hoe kan een slaapdagboek mij helpen?
- hoe belangrijk is bewegen en ontspanning?



24 september
1 oktober
8 oktober
15 oktober
22 oktober

van 18.30 tot 20.00 uur



Inschrijven

michelle.deceuninck@outlook.com

**Prijs: € 12,5 per persoon
voor alle sessies**



**Cultureel centrum
De Leest**

Sint-Jorisstraat 62
8870 Izegem