



# wandelsessies

**Soms zie je het even niet meer zitten, valt het leven je zwaar, heb je het gevoel niet meer vooruit te kunnen. Je voelt je misschien onzeker, eenzaam, angstig, gestresseerd, depressief of je kan niet meer stoppen met denken,...**

Al wandelend kom je letterlijk en figuurlijk terug in beweging. Je zal voelen en ontdekken hoe de natuur en buiten zijn je kan helpen om terug een psychisch evenwicht te vinden en tot rust te komen. Aan de hand van oefeningen en vragen vanuit een oplossingsgerichte context kan je verbinding maken met jezelf, de groep en de natuur en herstel je zo je zelfvertrouwen en veerkracht.

In kleine groep (minimum 4 en maximum 8 deelnemers) gaan we samen op zoek naar jouw doel, naar wat jij anders wil, naar je krachten en je steunfiguren en kan je op een veilige manier verbinding maken met anderen.

## Voor wie?

Volwassenen die op een andere manier dan via gesprekstherapie willen stilstaan bij zichzelf en komen tot veranderingen in hun leven. Tevens voor mensen die uit hun isolement willen geraken en op zoek zijn naar manieren om verbinding te maken met anderen.

## Wanneer?

Deze wandelsessies gaan door op 3 donderrdagen van 10 uur tot 12 uur.

Data: 16/05/2024, 30/05/2024 en 6/06/2024

We spreken telkens op een andere plek in de natuur af, op fietsafstand van Hasselt.

## Kostprijs?

Je betaalt 7.50 euro voor de 3 sessies samen.

Heb je interesse om deel te nemen, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Dit gesprek is gratis.

Na de groepssessies volgt een individueel afsluitend gesprek.

Dit gesprek kost 11 euro (4 euro bij verhoogde tegemoetkoming).

## Begeleid door:

Dominique Velaers (*psychotherapeut Netwerk Herkenrode*)

Ann Vandervoort (*psychotherapeut Netwerk GGZ Kempen*)

## Inschrijven of vragen?

Neem contact op met Dominique Velaers

dvelaers@hotmail.com

