



HUIS PEONIA
HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepsaanbod

Wandelsessies

Leef jij voluit?
Of stoot je keer op keer op hindernissen?
Ken jij jouw diepste verlangens?
En weet je welke behoeftes daaronder liggen?
Of leef je vooral op automatische piloot?
Sta je met goesting in het leven?
Of heb je het gevoel ergens vast te zitten
(relatie, werk, hobby...)
Verlang je naar de daadkracht om
in beweging te komen?
Maar weet je niet goed hoe je die moet opwekken?



Ga dan met 2 ervaren psychologen op stap die gefascineerd zijn door het proces naar vrijheid in je eigen hoofd en in je eigen lichaam. Ontmoet andere mensen en ervaar dat je niet de enige bent met struggles. Samen pakken we blokkades aan zodat energie weer kan stromen. We bieden een veilige setting die je toelaat te experimenteren met mindset & body tools die passen bij wie jij bent.

We dompelen ons onder in de natuur, gaan op ontdekkingstocht naar onszelf en komen letterlijk en figuurlijk in beweging.

De natuur werkt rustgevend en heeft een ontzettend helend effect op onze gezondheid en welbevinden

Je komt uit je hoofd, creeert meer afstand om naar problemen te kijken en leert meer te luisteren naar je gevoel.

Een ideaal moment om te vertragen, op adem te komen en te verbinden met jezelf en anderen.



HUIS PEONIA

HOLISTIC HEALTH CENTER

Groepsaanbod

Wandelsessies

Voor wie?

Voor (jong)-volwassenen die het gevoel hebben dat ze op een kruispunt in hun leven staan.

Tijdens de wandelsessies kiezen we resoluut voor de weg die leidt naar meer energie, veerkracht en geluk.

Begeleid door

Hanne Van Hirtum (Psycholoog & Holistisch coach) - www.huispeonia.be

Axel Boven (Psycholoog & Holistisch coach) - www.axelbovencoaching.be

Praktisch

Het traject bestaat uit 5 wandelsessies die doorgaan op

Data 2023: 18/08, 25/08, 01/09, 08/09, 15/09 telkens van 9.30u tot 11.30u

Locatie: Regio Herselt - Westerlo

Min 4 en max 8 deelnemers

Prijs

De wandelsessies wordt aangeboden binnen de conventie voor eerstelijns-psychologische zorg.

Voor de 5 sessies betaal je 12,5 euro.

Voorafgaand aan het traject vindt er een gratis kennismakingsgesprek plaats waar je intentie, noden en verwachtingen helder worden gemaakt.

Na het traject is er een gratis afrondend integratiegesprek

Meer informatie en inschrijven

Meer informatie kan je terugvinden op de website www.huispeonia.be

Inschrijven kan op de website of via een mailtje naar info@huispeonia.be