Wil je meer rust in je leven?

Wanneer je denkt dat anderen veel beter zijn dan jij

Wanneer je moe bent van alles wat je moet doen van jezelf

Wanneer je niet weet wat je eigenlijk wilt

Dan kan ACT je helpen.

Je gaat op zoek naar wat **jij** wilt! Dat doe je door middel van oefeningen in de groep en thuis.

Je leert om op een andere manier om te gaan met je gedachten en gevoelens waardoor je met meer plezier en voldoening jouw leven kunt gaan leven.

ACT helpt jou op weg!

ACT-training

Jongeren 18+

6 bijeenkomsten
van 2 uur in
Den Bosch

Kleine groepen

Meer informatie:

Hanny Govers
hanny@theraquoise.nl
M: 0641629909
www.theraquoise.nl

Wendy van Gaal-Teunissen
info@wenspraktijk.nl
M: 0636042640
www.wenspraktijk.nl

Theraquoise

Wen's Praktijk
voor ervaringsgerichte begeleiding