

Info over de groepstherapie 'Omgaan met angst, paniekaanvallen en hyperventilatie'

Voor wie: volwassenen met angstklachten, overmatig piekeren, paniekaanvallen en hyperventilatie

Therapiedoelen

- ✓ Beter begrijpen wat er in je lichaam gebeurt en inzien dat de lichamelijke sensaties niet catastrofaal zijn
- ✓ Automatische, angstige gedachten herkennen en alternatieve gedachten leren formuleren
- ✓ Verminderen van vermijdingsgedrag en veiligheidsgedrag
- ✓ Herstellen na een paniekaanval via ademhalingstechnieken

De groepstherapie wordt door **klinisch psychologe Sarah Aouni** (www.praktijkcuro.be) en **ademtherapeute Mieke Bombeke** (www.ademjefit.be) gegeven in Borgerhout.

Er zijn 2 groepen:

- 9u30 tot 11u00
- 11u00 tot 12u30

Max. 6 deelnemers. De spreektaal is Nederlands.

Het gaat om een reeks van **12 sessies van 90 minuten**, telkens op een **dinsdag**, niet op schoolvakantiedagen en feestdagen.

Dit zijn de **data** dat de sessies doorgaan:

10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12

De kostprijs is **30€** voor een reeks van 12 sessies, dit is mogelijk via de terugbetaalde zorg. Een intakegesprek is gratis of 4€ /11€.

Inschrijven kan via het **aanmeldformulier** op www.praktijkcuro.be of **telefonisch** op **+32 471576938**

Locatie: Praktijk Curo, Schildstraat 9, 2140 Borgerhout