Dit aanbod kadert binnen de eerstelijns psychologische zorg en wordt gerealiseerd in samenwerking met de netwerken Geestelijke Gezondheidszorg Limburg (www.ggzlimburg.be).

Geestelijke Gezondheids Zorg LIMBURG

SAMEN ONTSPANNEN IN HET BOS

2 daagse ouder-kind training

Wat en hoe?

We gaan samen met een klein groepje ouders en kinderen op een interactieve manier in het bos op zoek naar handvaten die jullie kunnen helpen ontspannen en omgaan met moeilijke gevoelens.

- **Kijken en Voelen:** Wat is stress? Hoe voelt het in je buik of je hoofd? We leren het te herkennen.
- **Handige trucjes:** We doen eenvoudige ademhalingsoefeningen en leuke spelletjes om rustig te worden in de natuur.
- **Praten:** We leren hoe je goed met elkaar kunt praten over boze of moeilijke gevoelens.
- **Samen zijn**: Dit is een leuke tijd om met je kind nieuwe dingen te leren!

Voor wie?

Kinderen tussen 7 en 12 jaar met ouder



Praktisch

Wanneer:
Het traject bestaat uit 2 groepssessies te kiezen uit volgende uren:
Groep 1: 9u-10u30
Groep 2:: 11u-12u30
Data: 2 en 3 juli

Kostprijs:
Gratis voor deelnemers, vergoeding via RIZIV

Locatie:
Joekelbos, (speelbos) Oudsbergen, speeltuinstraat

Meer info en inschrijven

Voor vragen of meer informatie, aarzel dan niet om contact op te nemen.
Dat kan via mail naar:
emilie.hendrikx@gmail.com of
chris.hindrikx@gmail.com

Inschrijven kan via https://forms.gle/17F6wh8tofJVbk8e6: