



# wandelsessies

**Soms zie je het even niet meer zitten, valt het leven je zwaar, heb je het gevoel niet meer vooruit te kunnen en er alleen voor te staan.**

**Je voelt je misschien onzeker, eenzaam, futloos, angstig, gestresseerd,... of het lijkt dat je niet meer kan stoppen met denken,...**

Al wandelend kom je letterlijk en figuurlijk terug in beweging. Je zal voelen en ontdekken hoe de natuur, het buiten zijn, het wandelen je kunnen helpen om terug een psychisch evenwicht te vinden en tot rust te komen.

Door verbinding te maken met jezelf, de anderen in de groep en de natuur herstel je 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.

## Voor wie?

Volwassenen die op een andere manier dan via gesprekstherapie willen stilstaan bij zichzelf & op pad en in dialoog met anderen willen komen tot veranderingen in hun leven.

## Wanneer?

Deze wandelsessies gaan door op 7 maandagen van 17 tot 19 uur.

Data: 1, 8, 15 & 22 juli, 19 & 26 augustus en 2 september.

We spreken af op de parking van het kerkhof te Averbode: Herseltsebaan 2, 3271 Scherpenheuvel-Zichem.

## Kostprijs?

Je betaalt 17.50 euro voor de 7 sessies samen. Heb je interesse om deel te nemen, dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek. Dit gesprek is gratis. Na de groepsessies volgt een individueel afsluitend gesprek. Dit gesprek kost 11 euro (4 euro bij verhoogde tegemoetkoming).

## Begeleid door:

Mieke Beckers (*klinisch orthopedagoog-Walkabout Diest*)

Ann Vandervoort (*klinisch orthopedagoog en psychotherapeut Meerhout*)

## Inschrijven of vragen?

Neem contact op met

Mieke Beckers: 0498/078.202

walkaboutcounseling@gmail.com

