

Groepstherapie 'Omgaan met paniekaanvallen en hyperventilatie'

Voor wie: volwassenen met angstklachten, overmatig piekeren, paniekaanvallen en wel/niet met 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 en relaxatieoefeningen

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

Data in 2025:

21/01, 28/01, 4/02, 11/02, 18/02, 25/02, 11/03, 18/03, 25/03, 1/04

Het gaat om een reeks van **10 sessies van 90 minuten**, telkens op een **dinsdag**, niet op schoolvakantiedagen en feestdagen.

Van 11u00 tot 12u30.

Aantal deelnemers: min. 6 en max. 10 deelnemers

Taal: de spreektaal is **Nederlands**.

Prijs: **25€** voor een reeks van 10 sessies, dit is mogelijk via de terugbetaalde zorg. Een intakegesprek is gratis of 4€ /11€.

Locatie: Lange Elzenstraat 46, 2018 Antwerpen

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