

Burn-out de weg naar Herstel



Wanneer je in een burn-out terechtkomt, lijkt het alsof je energie en veerkracht helemaal verdwenen zijn. Je lichaam en geest geven signalen die moeilijk te negeren zijn, en het dagelijkse leven voelt vaak overweldigend aan.

Een burn-out heeft een grote impact – fysiek, emotioneel en mentaal. Het vraagt tijd, inzicht en mildheid om te begrijpen wat er met je gebeurt, om grenzen te (her)kennen en stap voor stap opnieuw richting herstel te gaan.

Hoe hervind je je evenwicht?

Hoe leer je luisteren naar wat je lichaam en geest nodig hebben?

Hoe kun je weer vertrouwen krijgen in je eigen veerkracht?

In een kleine groep gaan **Esther von Arx**, erkend psycholoog, en **Kristel Ogiers**, psychotherapeut, samen met jou in gesprek rond deze thema's. Ze bieden een **wetenschappelijk onderbouwd kader** rond emotionele, lichamelijke, cognitieve en psychologische aspecten van burn-out, en creëren een **veilige, warme en ontspannen ruimte** om ervaringen te delen, inzichten te verdiepen en samen te reflecteren over herstel en zelfzorg.

Praktisch

 **Vijf vrijdagen: 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2/26 van 9.30 u tot 11 u (niet in krokusvakantie)**

 **€ 12,50** voor de volledige reeks – kleine groep van max. 6 deelnemers

(in het kader van het **RIZIV-project** van minister voor Sociale Zaken Vandenbroucke rond psychologische zorg)

Inschrijving & info: esthervonarx@telenet.be, kristel@zinnebeeld.be - 0476 22 86 42