

MENOPAUZE: VAN KLACHT NAAR KRACHT

**12.5€ voor een
deelname aan 5
sessies**


**LDC – DE GROTEN UITLEG –
KERKELEIND 20 – 2920
KALMTHOUT**

**Onder begeleiding
van twee
psychotherapeuten
Esther von Arnx en
Kristel Ogiers**

**25/04
09/05
23/05
13/06
20/06**

**9-10.30u
of
11-12.30u**

**Meer informatie:
esthervonarnx@telenet.be
of 0476/22.86.42**



WANNEER JE DOOR DE (PERI)**MENOPAUZE** GAAT, KAN HET VOELEN ALSOF JE LICHAAM EN LEVEN VERANDEREN OP MANIEREN DIE MOEILIK TE BEGRIJPEN ZIJN. DE OVERGANG KAN EEN GROTE **IMPACT** HEBBEN OP JE **WELZIJN**, ZOWEL FYSIEK ALS EMOTIONEEL. HET IS VAAK EEN ZOEKTOCHT OM BALANS TE VINDEN, TE BEGRIJPEN WAT ER MET JE GEBEURT EN OM JE **LEVEN OPNIEUW VORM** TE GEVEN IN DEZE FASE. HOE KUN JE OMGAAN MET DE VERANDERINGEN? HOE LANG DUURT HET VOORDAT JE JE **EVENWICHT HERVINDT**? VELEN VAN ONS STELLEN ZICHZELF DEZE VRAGEN, EN ER KOMEN VAAK ALLERLEI **GEVOELENS** BIJ KIJKEN. SOMS HELPT HET OM **SAMEN MET ANDEREN** TE ZOEKEN NAAR MANIEREN OM DEZE LEVENSFASE TE OMARMEN.

ESTHER VON ARX, ERKEND PSYCHOLOOG EN **KRISTEL OGIERS**, PSYCHOTHERAPEUT GAAN IN **KLEINE GROEP**, IN GESPREK ROND DIT THEMA DIE ONZE MENTALE WELZIJN UITDAAGT. ZE OPENEN HET GESPREK OVER DE MENOPAUZE EN DE IMPACT DIE DEZE FASE KAN HEBBEN OP JE **EMOTIES**, JE **ROL ALS VROUW**, JE **MENTALE WELZIJN**, JE **VEERKRACHT** ETC. HIERBIJ BIEDEN ZE EEN WETENSCHAPPELIJK ONDERBOUWD KADER ROND DE FYSIEKE EN PSYCHOLOGISCHE ASPECTEN. ZE CREËREN EEN **VEILIGE & ONTSPANNEN RUIMTE** OM OP EEN ONGEDWONGEN MANIER ERVARINGEN TE DELEN EN SAMEN IN DIALOOG TE GAAN.

