



Chillax!

Tienertraining (12-15 jaar)

⚡ Stress? Overwhelmed?

Dat is heel normaal en je bent zeker niet de enige!

✿ Chillax! is een actieve en ervaringsgerichte groepstraining voor tieners van 12-15 jaar.

Samen ontdekken we hoe je stress kunt verminderen en je gevoelens beter leert begrijpen.

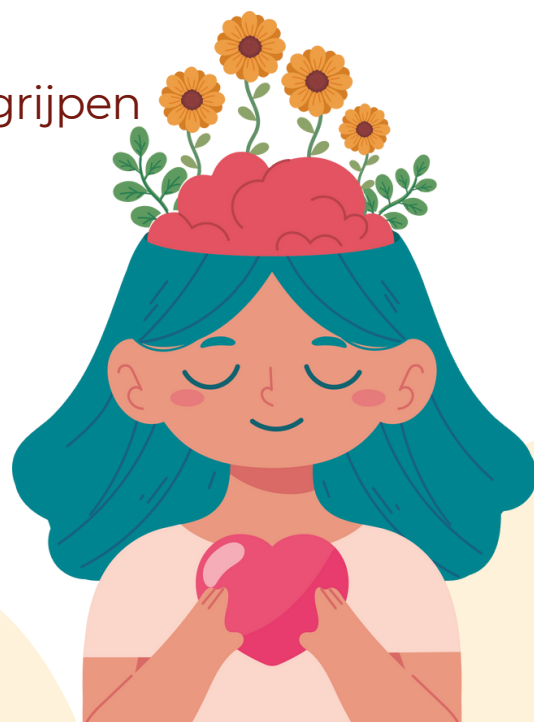
✨ Wat doen we?

- Toffe binnen- en buitenopdrachten
- Actieve en ervaringsgerichte werkvormen
- Chill momenten met therapiedieren in de natuur

Zo leer je je ontspannen, jezelf beter begrijpen en weer meer in balans komen.

✨ Waarom meedoen?

- Meer rust in je hoofd
- Sterker en zelfverzekerder worden
- Beter omgaan met emoties & stress
- Meer grip op moeilijke situaties





Chillax!

Tienertraining (12-15 jaar)

✦ Begeleiding:

Klinisch psychologen & psychotraumatheapeuten
Tine Wastiels & Saartje Kortleven

✦ Locatie:

Vonk, praktijk voor psychotherapie, Reitje 9 te
Diepenbeek. We beschikken over een binnen- en
buitenpraktijk.

✦ Data:

- Vr 3/10/'25 (16u30-18u)
- Za 8/11/'25 (10u-11u30)
- Vr 28/11/'25 (16u30-18u)
- Za 27/12/'25 (10u-11u30)
- Vr 9/01/'26 (16u30-18u)

✦ Inschrijven via de QR-code:

✦ Meer info:

- Tine Wastiels – 0497 12 86 13
- tine.wastiels@vonkconsult.be
- Saartje Kortleven – 0486 49 59 29
- saartje.kortleven@psychologiepraktijk-eas.be



*Gratis intake & deelname dankzij Netwerken Geestelijke Gezondheid Limburg
& FOD Volksgezondheid*