

## Groepssessies

# Omgaan met hoogsensitiviteit

## Herhalend wegens succes

01

### Hoogsensitiviteit?

Heb je het gevoel dat je emoties intenser zijn dan bij anderen? Voel je je vaak overweldigd door prikkels om je heen? Je bent niet alleen!

02

### Wat?

We bieden 7 sessies aan rond omgaan met hoogsensitiviteit. Ontdek hoe je jouw hoogsensitiviteit kunt begrijpen en omarmen.

03

### Praktisch

Voor volwassenen (18+).

Maximaal 6 deelnemers.

Kostprijs: Gratis intakegesprek, daarna € 2,5 per groepssessie

04

### Wanneer?

7 sessies  
Vrijdagen van 13u tot 14u30  
17 januari tot 28 februari

05

### Waar?

Groepspraktijk Alento  
Kalkstraat 16  
3000 Leuven

06

### Meer info & aanmelden?

Alexandra@alento.be  
Ymke@alento.be  
www.alento.be

# Alento