Herken je dit?

- **Je hoofd zit vol**
- **Je blijft maar doorgaan**
- **Je voelt dat er iets mag veranderen... maar je weet niet hoe**



Breng je zenuwstelsel in balans

Een reis naar binnen gedragen door klank, muziek en verbinding



innerdance is een lichaamsgerichte ervaring waarbij je comfortabel op een matje ligt met gesloten ogen. Door muziek en zacht lichaamswerk krijgt je lichaam de ruimte om spanning los te laten en tot rust te komen.



ACT helpt je om anders om te gaan met moeilijke gedachten en gevoelens. Je leert ruimte maken voor wat je ervaart en stap voor stap keuzes te maken die passen bij wat voor jou écht belangrijk is.

Groepsaanbod (7 sessies)
ACT (Acceptance and Commitment Therapy) & innerdance

- **praktische info: zie achterkant**
- **inschrijven via QR code of www.calendly.com/ligilo**

De begeiders

Frauke Maes

- klinisch orthopedagoog
- psychotherapeut
- innerdance-facilitator
- praktijk Ligilo





Sofie Moerman

- apotheker
- lichaamsgericht therapeut
- innerdance-facilitator
- praktijk Your Inner Wisdom

Praktisch

Traject
7 sessies (90 min) in 1 traject
Je schrijft in voor de 7 sessies.

Kleine groep
4 tot 12 deelnemers

Locatie TRAJECT 1&2
Sporthal Flabbaert
Prinsengoeddreef 33
9910 **Aalter**

Locatie TRAJECT 3
Apotheek Vidafar
Biebuyckstraat 18
9850 **Nevele**

Kostprijs
17,5 euro (1 traject, 7 sessies)
(groepsaanbod gesubsidieerd door het RIZIV, binnen de eerstelijns geestelijke gezondheidszorg)

Data/uren/locatie

TRAJECT 1: VR NM 14-15u30

Aalter

18/9/2026
2/10/2026
16/10/2026
30/10/2026
13/11/2026
27/11/2026
11/12/2026

TRAJECT 2: DI NM 14-15u30

Aalter

12/1/2027
26/1//2027
9/2/2027
23/2/2027
9/3/2027
23/3/2027
13/4/2027

TRAJECT 3: DI AV 19u30-21u

Nevele

12/1/2027
19/1//2027
9/2/2027
23/2/2027
9/3/2027
23/3/2027
13/4/2027

Extra info

Meer weten of op de hoogte blijven van toekomstige ACT & innerdance-reeksen?

- info@yourinnerwisdom.be of 0475 82 32 60
- ligilo@outlook.be of 0475 51 28 83
- meer info over innerdance: www.yourinnerwisdom.be
- https://frauke-ligilo.wixsite.com/ligilo

Nog vragen of twijfel je?
Contacteer vrijblijvend **Sofie Moerman** (0475 82 32 60 - info@yourinnerwisdom.be) voor meer info. Je kan ook een kennismakingsgesprek (€11) inplannen bij **Frauke Maes** om te bekijken of dit groepstraject bij jouw huidige hulpvraag past (0475 51 28 83 - ligilo@outlook.be).

SCHRIJF JE NU IN

Groepsaanbod (7 sessies)
ACT (Acceptance and Commitment Therapy) & innerdance
INSCHRIJVEN

- **via QR code of**
- **www.calendly.com/ligilo**