



Depressie? 'Pillen of praten'...?

Depressief? Hoe kom ik erachter? Hoe kom ik eruit?

Door **onopgeloste emoties** komen we vaak niet bij onze werkelijke verlangens en doelen.

Deze **beperkende patronen** uiten zich op verschillende manieren :  
**pijn, depressie, burn-out, futloosheid, vermoeidheid, ziektes, angst, stress...**

Het is **niet te laat** om je **eigen leven in de hand te nemen** en op zoek te gaan naar je eigen weg.

**Jezelf bevrijden** van deze verstrengelingen kan uiteindelijk leiden naar een gezond en gelukkig leven.



**Leven is de realisatie van je persoonlijke droom...!**

Tijdens deze praatavond gaan we dieper in op de **symptomen van depressie** en **burn-out...** en hoe snel we kunnen **vast geraken in 'een patroon'**.

*Hoe herken je de voortekenen van een depressie?  
Wat kan aan de basis liggen van een depressie?*

*Hoe ver dragen we 'iets' mee uit het familiesysteem?  
Wat is het verschil tussen depressie en burn-out...?*

**'Leef ik voor mezelf of leef ik voor anderen'...?**

**Wanneer :** Woensdag :

**18 januari 2012**

**Plaats :** 'Praktijk voor Oorspronkelijke Levenskunst', Hekkebrugstraat 10,  
9700 OUDENAARDE (Leupegem)

**Start :** 19.30u

**Kostprijs :** 10 euro per persoon

**Trainer :** Nadine Dernaucourt

**Info & inschrijvingen:**

Nadine 0493/50.49.49. - [info@praktijkderuimte.be](mailto:info@praktijkderuimte.be)



**Het vinden van geluk ligt niet in het bezitten,  
maar in het genieten...**