TRAINING VERMINDER JE PIJN - MET HULP VAN JE BREIN

Pijn kan je wereld volledig op z'n kop zetten. Aanhoudende pijnklachten beïnvloeden niet alleen je lijf, maar je hele leven. Daarom leer je in deze online training met gezondheidszorgpsycholoog Annemarieke Fleming hoe je die pijn met hulp van je brein kunt verminderen en de regie over je leven terug kunt pakken. Zodat je weer kunt doen waar je blij van wordt. Want echt, er kan veel meer dan je denkt.

**Dit leer je:**

Chronische pijn verminderen met hulp van je brein

* Wat er in het brein gebeurt bij aanhoudende pijnklachten of chronische pijn
* Hoe je je pijn beter kunt beheersen met behulp van praktische tools
* Een balans vinden tussen energiegevers en  energienemers
* Hoe je meer rust en ontspanning in je leven kunt brengen
* Op een verantwoorde manier activiteiten opbouwen
* Ondanks chronische pijn (weer) mogelijkheden en kansen zien

**Deze training is:**

- In samenwerking met gezondheidszorgpsycholoog

 Annemarieke Flemming

- Te volgen waar en wanneer jij maar wilt, in je

  eigen tempo

**Eénmalig 55 euro**

Aanmelden kan via onderstaande website:

https://www.psychologiemagazine.nl/academy/fysieke-gezondheid/training-omgaan-met-pijn/