

**ELMIRA  
ERSTUKAJEVA**

# **Mentaal welzijn vanuit Chinese geneeswijzen**

**WIJ WORDEN ER DAGELIJKS  
MEE GECONFRONTEERD VIA DE  
MEDIA, FAMILIE, VRIENDEN,  
KENNISSEN, COLLEGA'S,..**

---

Hoe ga je daarmee om?  
Heb je er nog controle over?  
Wil je weten hoe je vanuit de  
Chinese geneeswijzen  
psychische processen kan  
beïnvloeden? Wil je je  
verdiepen in de oorzaken en  
preventie van psychische  
aandoeningen zowel vanuit de  
Chinese als vanuit de Westerse  
visie? Kom dan naar onze  
groepsessies!

**Stress**

**Burn-out**

**Angsten**

**Depressie**

...



[www.ismara.be](http://www.ismara.be)

**Door Elmira Erstukajeva, acupuncturist, Mental Mentor.**

Elmira heeft zich afgelopen 15 jaar gespecialiseerd in de toepassing van acupunctuur bij psychische klachten en ze vindt het mentale welzijn één van de belangrijkste puzzelstukken om de gezondheid te waarborgen. Ze wil graag patiënten zelfredzaam maken. Daarnaast vindt Elmira het belangrijk dat patiënten een inzicht krijgen in psychische processen vanuit de Chinese geneeswijzen. Daarom biedt ze deze reeks van 4 workshops aan. Je stelt jouw eigen 'EHBO-kit' samen.

Maximaal 10 deelnemers

Eerstvolgende groep: 19/11, 26/11, 3/12 & 10/12/2024

Telkens van 18u15 tot 20u15

Plaats: Zwijnaarde

Afsluiting met een gezellige babbel en een lekker hapje.

Prijs (voor de volledige reeks): 240 euro

Meer informatie en inschrijving via mail:

[elmira@telenet.be](mailto:elmira@telenet.be)