

**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

...



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: 6/3, 13/3, 20/3 & 27/3/2025

Telkens van 18u15 tot 20u45

Plaats: Zwijnaarde

Prijs (voor de volledige reeks): 280 euro

Meer informatie en inschrijving via mail:

elmira@telenet.be