

Woensdagavond 22 januari 2025

Afrika paleis - Paleizenlaan, 3080 Tervuren

Welkom vanaf 19u15

Diner & drank

Kost: 58€ per persoon.

inschrijven: <https://overijse-zonien.rotary2140.org/nl/agenda/show/74565>

Lezing: De kracht van gezonde slaap!



Claudine Drees is een Belgische slaapprofessionalist en coach, gespecialiseerd in cognitieve gedragstherapie voor slapeloosheid (CBT-I). Ze combineert deze therapie met positieve psychologie en mindfulness om individuen te helpen hun slaapkwaliteit te verbeteren en veerkracht te vergroten.

Met meer dan 20 jaar ervaring als trainer en coach voor multinationals in vier talen, heeft Claudine sinds 2016 haar focus verlegd naar slaapprofessionalist voor zowel bedrijven als particulieren. Ze heeft duizenden mensen begeleid in hun persoonlijke ontwikkeling en staat bekend om haar motiverende stijl en geloof in het potentieel van ieder individu.

Claudine biedt online slaapprofessionalist aan via haar platform Sleepcompass, waar ze programma's aanbiedt die zijn gevalideerd door slaapprofessionalist Dr. Merijn van de Laar. Deze programma's richten zich op het verbeteren van slaapprofessionalist en algehele slaapkwaliteit.