

Hartewandelingen voor ouder-kind

Type

Groepsaanbod

Startdatum

02/03/2025 - 18/06/2025

Locatie

Boskapeldreef 6, 8750 Wingene, Belgium (Bosgebied West-Vlaanderen (regio Tielt, Wingene, Ruiselede of Torhout))

Door

Marjolein Devriendt

Lien Verledens (Externe partner)

Maaike Tyvaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

02 maart 2025 - 09:00 - 11:00

04 mei 2025 - 09:00 - 11:00

01 juni 2025 - 09:00 - 11:00

18 juni 2025 - 14:00 - 16:00

Prijs

Prijs voor groepsreeks ELP voor kinderen: gratis

Aantal sessies

1

Duur sessies

90

Voor wie

Doelgroep

De Hartewandelingen zijn bedoeld voor (groot)ouders en hun kinderen of jongeren. Kinderen vanaf het eerste leerjaar tot en met 15 jaar kunnen deelnemen. De reeks is bijzonder geschikt voor:

- Mensen die bewust tijd willen vrijmaken voor rust en verbinding met hun kind.
- Ouders en kinderen die willen leren omgaan met stress en emoties.
- Gevoelige, onrustige of angstige kinderen die behoefte hebben aan tools om stress te ontladen en zowel lichaam als hoofd te ontspannen.
- Gezinnen die samen willen genieten van actie, beweging en de helende kracht van de natuur.

Missie

Onze missie is om ouders en kinderen dichter bij elkaar te brengen in een drukke wereld waarin verbinding vaak verloren gaat. Door samen de natuur in te trekken en bewust aandacht te geven aan rust, ademhaling en emotionele balans, helpen we gezinnen een stevigere basis te creëren voor hun welzijn.

Visie

Wij geloven dat de natuur een unieke omgeving biedt om stress los te laten, emoties te reguleren en te verbinden met jezelf en elkaar. Tijdens de Hartewandelingen combineren we de kracht van beweging, speelse oefeningen en hartcoherentie-technieken om ouders en kinderen te ondersteunen in het vinden van balans. We willen een veilige en warme plek creëren waar zowel kinderen als ouders leren omgaan met de uitdagingen van het dagelijks leven en sterker in hun schoenen komen te staan.

Door deze ervaringen hopen we gezinnen niet alleen praktische tools te bieden, maar ook blijvende herinneringen te creëren en hun band te versterken.

Hulp bij

Angstgevoelens, Assertiviteit, Lichaamsgericht, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Inhoud

Hartewandelingen: verbinden met je kind in de natuur

Ben jij op zoek naar een bijzondere ervaring om samen met je kind tijd door te brengen? Ontdek onze **Hartewandelingen**: een reeks wandelingen in de natuur waarin ouder en kind samen op stap gaan om te verbinden en te genieten van de helende kracht van de natuur.

Tijdens deze wandelingen:

Creëren we momenten van echte verbinding.

Nemen we de tijd om op adem te komen met hartcoherentie-oefeningen.

Leren ouders oefeningen die hen na de reeks helpen om emoties bij hun kind te begeleiden.

Maken we plezier en bewegen we samen.

De exacte locaties, zoals **De Gulke Putten (Wingene)**, **de Vagevuurbossen (Wingene)**, **de Vorte Bossen (Ruiselede)** of **de Meikensbossen (Tielt)**, worden na inschrijving per datum gedeeld.

Doe mee en ervaar hoe deze waardevolle momenten jullie band versterken!

Contact en inschrijven

E-mailadres

marjolein@krachtcenter.be

Inschrijven

https://forms.gle/vTSqdGSqSym2NLp87

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/hartewandelingen-voor-ouder-kind