

De kunst van zelfzorg

Type

Groepsaanbod

Startdatum

03/04/2025 - 22/05/2025

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (De Sleutelbloem Kortrijk)

Door

Hilde Ackaert

(Externe partner)

Praktische info

Datums

03 april 2025 - 14:45 - 16:15

24 april 2025 - 14:45 - 16:15

08 mei 2025 - 14:45 - 16:15

15 mei 2025 - 14:45 - 16:15

22 mei 2025 - 14:45 - 16:15

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

Deze Zelfzorgreeks is bedoeld voor volwassenen die merken dat ze zichzelf vaak op de laatste plaats zetten en behoefte hebben aan een moment van rust en herbronning. Het programma is geschikt voor iedereen die:

- Balans wil vinden in een druk dagelijks leven.
- Beter wil leren zorgen voor zichzelf op fysiek, emotioneel, mentaal en sociaal vlak.
- Zich vaak uitgeput, gestrest of overweldigd voelt en tools zoekt om hiermee om te gaan.
- Interesse heeft in persoonlijke groei en praktische handvatten om zelfzorg in te bouwen in de dagelijkse routine.
- Openstaat voor leren en reflecteren in een veilige groepsomgeving.

Of je nu een zorgprofessional, ouder, student of werkende bent, deze week is speciaal ontworpen om toegankelijk en waardevol te zijn voor iedereen die meer aandacht wil geven aan zichzelf. Ervaring met zelfzorg of groepssessies is niet nodig; motivatie om te investeren in je eigen welzijn is voldoende.

Hulp bij

Ademhalingsproblemen, ADHD, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Assertiviteit, Autisme(spectrumstoornis), Automutilatie, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Coming-out / gender, Concentratieproblemen, Conflicten, Depressie, Druggebruik, Dwang, Echtscheiding, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Game- of schermverslaving, Gedragsproblemen, Gezinsdynamieken, Hoogbegaafdheid, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Kanker (ondersteuning bij), Kinderwens, Lichaamsgericht, Migratieachtergrond, Miskraam, Ouderschap/opvoeding, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Postnatale depressie, Psychosomatische klachten, Relatieproblemen, Rouwverwerking, Schoolmoe, Seksuele problemen, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stotteren, Stress, Tinnitus-oorsuizen, Traumaverwerking, Uitstelgedrag, Verslaving, Vruchtbaarheidsproblemen, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfmoordgedachten, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Neem een welverdiende pauze en maak tijd voor jezelf tijdens onze zelfzorgsessies. Je krijgt de kans om stil te staan bij wat écht belangrijk is: jouw welzijn. Samen werken we aan balans, ontspanning en persoonlijke groei, zodat je opgeladen en geïnspireerd weer verder kunt.

In een veilige en warme groepssetting ontdek je praktische tools en inzichten die je direct kunt toepassen in je dagelijks leven. In elke sessie behandelen we een ander aspect van zelfzorg: van bewustwording en fysieke vitaliteit tot emotionele kracht, mentale rust en gezonde relaties.

Waarom deelnemen?

- Kom tot rust in een hectische wereld.
- Ontdek eenvoudige manieren om meer balans te ervaren.
- Laat je inspireren door gelijkgestemden.
- Neem praktische inzichten mee die je leven verrijken.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/de-kunst-van-zelfzorg