

Durven luisteren naar de taal van ons lichaam

Type

Groepsaanbod (verdiepend)

Startdatum

07/10/2025 - 16/12/2025

Locatie

Kortrijksestraat 119a, 8020 Oostkamp, Belgium (Westhuis Oostkamp)

Door

Annelore Maes

Eline Devriese

Delphine Van Hevele (Externe partner)

Praktische info

Datums

07 oktober 2025 - 19:30 - 21:00

21 oktober 2025 - 19:30 - 21:00

04 november 2025 - 19:30 - 21:00

18 november 2025 - 19:30 - 21:00

02 december 2025 - 19:30 - 21:00

16 december 2025 - 19:30 - 21:00

Prijs

Intakegesprek

4 of 11 euro, afhankelijk van verhoogde tegemoetkoming

Prijs voor groepsaanbod

2,5 per sessie

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen die zich moe, leeg of opgejaagd voelen en lichamelijke klachten ervaren zonder duidelijke medische oorzaak.

Je voelt dat je lichaam hapert of helemaal dreigt stil te vallen. Je vraagt je af: "Is dit het nu"? *"Wie ben ik eigenlijk?; "Waar wil ik naar toe?"*

Je bent vaak goed in wat je doet en lijkt ‘geslaagd’, maar je voelt je vanbinnen niet gelukkig of verbonden.

We vertrekken vanuit het idee dat het lichaam een taal spreekt die we niet altijd meteen begrijpen. Lichamelijke klachten kunnen signalen zijn van iets wat op een dieper niveau om aandacht vraagt. In plaats van de klachten enkel te bestrijden, gaan we samen op zoek naar wat het lichaam ons wil vertellen.

Onder de klachten liggen soms oude kwetsuren en een diep verlangen om weer echt contact te maken met jezelf en wat er toe doet in jouw leven.

We leren stil te staan bij wat zich in het lijf aandient, en onderzoeken welke richting daarin zichtbaar wordt.

Door aandachtig te luisteren en te ervaren, ontstaat er ruimte voor inzicht, verbinding en betekenis.

Hulp bij

Identiteit, Lichaamsgericht, Psychosomatische klachten, Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Volwassenen die zich moe, leeg of opgejaagd voelen en lichamelijke klachten ervaren zonder duidelijke medische oorzaak.

Je voelt dat je lichaam hapert of helemaal dreigt stil te vallen. Je vraagt je af: "Is dit het nu"? *"Wie ben ik eigenlijk?; "Waar wil ik naar toe?"*

Je bent vaak goed in wat je doet en lijkt ‘geslaagd’, maar je voelt je vanbinnen niet gelukkig of verbonden.

We vertrekken vanuit het idee dat het lichaam een taal spreekt die we niet altijd meteen begrijpen. Lichamelijke klachten kunnen signalen zijn van iets wat op een dieper niveau om aandacht vraagt. In plaats van de klachten enkel te bestrijden, gaan we samen op zoek naar wat het lichaam ons wil vertellen.

Onder de klachten liggen soms oude kwetsuren en een diep verlangen om weer echt contact te maken met jezelf en wat er toe doet in jouw leven.

We leren stil te staan bij wat zich in het lijf aandient, en onderzoeken welke richting daarin zichtbaar wordt.

Door aandachtig te luisteren en te ervaren, ontstaat er ruimte voor inzicht, verbinding en betekenis.

Contact en inschrijven

E-mailadres

annelore.maes.psy@gmail.com

Inschrijven

https://forms.gle/PLri4ENTg9mM7p4y9

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/durven-luisteren-naar-de-taal-van-ons-lichaam