

Van overprikkeld naar verbonden: kom tot rust in je lichaam

Type

Groepsaanbod

Startdatum

11/09/2025 - 23/10/2025

Locatie

Bergstraat 24, 8956 Heuvelland, Belgium (Kasteel De Warande Kemmel)

Door

Inia Delanote

Lore Janssens (Externe partner)

Praktische info

Datums

11 september 2025 - 14:00 - 16:00

18 september 2025 - 14:00 - 16:00

25 september 2025 - 14:00 - 16:00

02 oktober 2025 - 14:00 - 16:00

23 oktober 2025 - 14:00 - 16:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

5

Duur sessies

120

Voor wie

Mensen die chronische stress ervaren, die zoekende zijn naar verbinding met hun eigen lichaam

Hulp bij

Ademhalingsproblemen, Angstgevoelens, Chronische pijn of vermoeidheid, Depressie, Eenzaamheid, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Rouwverwerking, Slaapproblemen, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Ervaar je chronische stress of innerlijke onrust? Heb je het gevoel dat je constant 'aan' staat en moeilijk kan opladen? Wij nodigen je uit voor een reeks sessies die helemaal in het teken staan van rust, verbinding en herstel. In een warme, veilige omgeving begeleiden we je met ademhalingsoefeningen, relaxatie en bosbaden. Je leert opnieuw contact maken met je lichaam, ontwikkelt lichaamsbewustzijn en versterkt de verbinding met jezelf. Zo maak je de stap van denken naar voelen, van hoofd naar hart en buik. Gun jezelf de kans om tot rust te komen, op te laden en thuis te komen in jezelf.

Contact en inschrijven

E-mailadres

inia@alvia.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-overprikkeld-naar-verbonden-kom-tot-rust-je-lichaam