

innerlijke rust-groepsessies voor veerkracht en mindfulness

Type

Groepsaanbod

Startdatum

14/05/2026 - 27/08/2026

Locatie

Dokter Delbekestraat 27, 8800 Roeselare, Belgium (BEN)

Door

Faraneh Beheshtian

Vedad Alkasir (Externe partner)

Praktische info

Datums

14 mei 2026 - 17:00 - 19:01

28 mei 2026 - 17:00 - 19:01

11 juni 2026 - 17:00 - 19:01

25 juni 2026 - 17:00 - 19:01

16 juli 2026 - 17:00 - 19:01

30 juli 2026 - 17:00 - 19:01

13 augustus 2026 - 17:00 - 19:01

27 augustus 2026 - 17:00 - 19:01

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

8

Duur sessies

90

Voor wie

De doelgroep bestaat uit mensen van ongeveer 25 tot 55 jaar oud, vaak met een migratieachtergrond.

Veel deelnemers bevinden zich in een levensfase waarin ze zoeken naar balans tussen persoonlijke groei, gezinsleven en/of maatschappelijke integratie.

Ze kunnen worstelen met gevoelens van stress, overbelasting, onzekerheid of eenzaamheid.

Veelvoorkomende hulpvragen zijn:

– Hoe kan ik beter omgaan met stress en emoties?

– Hoe kan ik meer rust en balans in mijn leven brengen?

– Hoe leer ik vriendelijker voor mezelf te zijn?

– Hoe kan ik mijn grenzen aangeven zonder schuldgevoel?

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Assertiviteit, Depressie, Eenzaamheid, Gedragsproblemen, Migratieachtergrond, Piekeren, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Traumaverwerking, Zelfbeeld, Zelfzorg

Inhoud

Deze therapeutische groep is speciaal bedoeld voor de vrouwen die willen leren om met meer bewustzijn en mildheid in het leven te staan.

In een veilige en respectvolle sfeer oefenen we met mindfulness, zelfcompassie en emotionele regulatie.

De deelnemers leren om bewuster om te gaan met hun gevoelens, beter voor zichzelf te zorgen en rust te vinden in stressvolle situaties.

Het doel is om meer innerlijke balans te ervaren, veerkracht op te bouwen en vriendelijker met zichzelf om te gaan.

Contact en inschrijven

E-mailadres

drfaranehbeheshtian@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/innerlijke-rust-groepsessies-voor-veerkracht-en-mindfulness