

Mind Move - yoga en ademen voor jongeren

Type

Groepsaanbod

Startdatum

18/11/2025 - 09/12/2025

Locatie

Nelson Mandelaplein 29, 8500 Kortrijk, Belgium (Tranzit)

Door

Mieke Duthoo

An Vanhoutteghem (Externe partner)

Praktische info

Datums

18 november 2025 - 18:00 - 19:30

25 november 2025 - 18:00 - 19:30

02 december 2025 - 18:00 - 19:30

09 december 2025 - 18:00 - 19:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Jongeren van °2007-2011, 3e tot 6e secundair onderwijs die last hebben van het teveel in hun hoofd en hulp kunnen gebruiken om eruit te geraken

Hulp bij

ADHD, Angstgevoelens, Assertiviteit, Boosheid, Concentratieproblemen, Depressie, Eenzaamheid, Faalangst, Gedragsproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Leerproblemen (kinderen en jongeren), Lichaamsgericht, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Schoolmoe, Slaapproblemen, Sociale vaardigheden, Stress, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Met de bus

Inhoud

Jongeren van het 3e tot 6e secundair onderwijs kunnen kennis maken met yoga met fysieke houdingen, relaxatie, ademhalingsoefeningen en meditatie.

Daarbij is het de bedoeling om uit het hoofd, vaak vol stress voor schoolwerk, vragen van vrienden of vriendinnen, van familie, van hobby's, te geraken. Op die manier gaan we opnieuw energie voelen stromen door het hele lichaam. Yoga verbetert concentratie, zelfbewustzijn, zelfbeeld, zelfregulatie en vermindert stress, depressieve gevoelens en angst. Het helpt ook om beter te slapen en zou betere schoolresultaten kunnen opleveren.

Contact en inschrijven

E-mailadres

mieke@miekeduthoo.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/mind-move-yoga-en-ademen-voor-jongeren