

Ont-Moet Stek ZOMERKAMP 18, 19 en 20 augustus (6-14 jaar)

Type

Groepsaanbod

Startdatum

18/08/2026 - 20/08/2026

Locatie

Moervijverweg 3, 8680 Koekelare, Belgium (Coachhoeve Release)

Door

Mayken Logghe

Karen Ryckewaert (Externe partner)

Praktische info

Datums

18 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

19 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

20 augustus 2026 - 09:00 - 16:00

Prijs

5 euro per dag.

Aantal sessies

3

Duur sessies

480

Voor wie

Voor wie:

- Kinderen die behoefte hebben aan rust en ruimte, weg van overprikkeling
- Kinderen die willen werken aan zelfregulatie en bewustzijn van hun lichaam en ademhaling
- Kinderen die genieten van de natuur, dieren en rustige activiteiten
- Kinderen die geen aansluiting vinden in grotere groepsomgevingen

Wat kan je verwachten:

- Een milde, prikkelarme omgeving in de natuur waar kinderen mogen tot rust komen
- Activiteiten die gericht zijn op **ont-prikkelen**, zoals verzorgen van en werken met dieren, natuurbeleving, ademhalingsoefeningen, hartcoherentie, meditatie, projectwerk, creativiteit, ...
- Ondersteuning bij het **herontdekken van persoonlijke balans en veerkracht**
- Rustige activiteiten gericht op **zelfregulatie**: ademhalingsoefeningen, yoga, hartcoherentie en meditatie
- Tijd voor persoonlijke reflectie, rust en ontspanning
- Contact met dieren en buiten spelen
- Een veilige, zorgzame en rustige omgeving waarin kinderen kunnen groeien in hun eigen tempo

Hulp bij

Schoolmoe, Stress, Angstgevoelens, Assertiviteit, Autisme(spectrumstoornis), Concentratieproblemen, Depressie, Eenzaamheid, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Leerproblemen (kinderen en jongeren), Lichaamsgericht, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Traumaverwerking, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Welkom bij Ont-Moet Stek ZOMERKAMP

Deze zomer biedt het **Ont-Moet Stek Kamp** op Coachhoeve Release in Bovekerke een unieke kans voor kinderen die behoefte hebben aan rust, verbinding en persoonlijke groei. Het kamp is speciaal ontworpen voor kinderen die het moeilijk vinden om deel te nemen aan grotere kampen, maar die wel willen genieten van de natuur, dieren en een veilige, rustige omgeving.

Het draait allemaal om **ont-prikkeling**, **zelfregulatie** en **verbinding**. We bieden kinderen de ruimte om tot zichzelf te komen, te ontspannen en in hun eigen tempo weer te verbinden met hun innerlijke kracht. Dit doen we door het versterken van **lichaamsbewustzijn** en het leren van gerichte ademhalingsoefeningen, **hartcoherentie**, **yoga** en **meditatie**. Dit alles gebeurt in een **veilige en zorgzame omgeving** waar kinderen zonder druk of verwachtingen kunnen zijn.

In dit kamp leggen we de focus op **zelfregulatie**, zodat kinderen leren hoe ze met spanning en emoties kunnen omgaan. Door het inzetten van ademhalingstechnieken, yoga en meditatieve oefeningen, bieden we hen praktische tools om zelf rust te creëren en beter om te gaan met prikkels. Deze technieken helpen niet alleen in het moment zelf, maar dragen ook bij aan een langer termijn effect van **minder stress** en **meer zelfvertrouwen**. We helpen de kinderen

en jongeren om **zichzelf, hun krachten en noden beter te leren** kennen aan de hand van **creatieve opdrachten**. Daarnaast maken we volop gebruik van de natuur, het contact met dieren en buiten spelen om de kinderen in hun element te laten zijn. Buiten activiteiten helpen hen niet alleen fysiek te ontspannen, maar ook emotioneel tot rust te komen. Het kamp biedt hen de kans om in **verbinding** te staan met de natuur, hun lichaam, hun ademhaling en elkaar.

Dit kamp is de ideale plek voor kinderen die behoefte hebben aan een rustige, maar ook leerzame zomerse ervaring waarin ze zowel hun **innerlijke balans** als **zelfvertrouwen** kunnen herstellen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@wensbloem.be

Inschrijven

https://wensbloem.be/ons-aanbod/kampen/

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/ont-moet-stek-zomerkamp-18-19-en-20-augustus-6-14-jaar