

ONTDEK JE IKIGAI. De weg naar een gelukkiger leven.

Type

Groepsaanbod

Startdatum

04/03/2026 - 01/04/2026

Locatie

Gemeenteplein 20, 8790 Waregem, Belgium (Residentie Regenboog , GEMEENTEPLEIN 20 , 8690 WAREGEM)

Door

Martien Vanlerberghe

Jara Heyrick (Externe partner)

Praktische info

Datums

04 maart 2026 - 14:00 - 16:00

11 maart 2026 - 14:00 - 16:00

25 maart 2026 - 14:00 - 16:00

01 april 2026 - 14:00 - 16:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

120

Voor wie

Volwassenen die op zoek zijn naar meer richting in hun leven.

Volwassen die meer waardegericht keuzes leren maken.

Hulp bij

Identiteit, Zelfzorg, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Het woord 'Ikigai' komt uit het Japans en is een samenvoeging van 2 woorden 'iki' wat staat voor 'leven' en 'gai' wat staat voor 'waarde' of 'doel'. Je 'Ikigai' is dus datgene wat jou een reden geeft om elke dag uit bed te komen.
Wil jij ook ontdekken wat je leven zinvol maakt en wat je levensvreugde geeft?
Tijdens deze training gaan we dieper in op 4 belangrijke ingrediënten van jouw 'Ikigai'. We gaan ontdekken wat je graag doet, waar je goed in bent, wat de wereld nodig heeft en waarvoor je betaald kunt worden.
Via zelfreflectie en creatieve werkvormen gaan we alle lagen stap voor stap uitrollen om zo te komen tot jouw unieke 'Ikigai'.

Contact en inschrijven

E-mailadres

martien@centruminbalans.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/ontdek-je-ikigai-de-weg-naar-een-gelukkiger-leven