

Lief voor mijn lijf

Type

Lezing/workshop

Startdatum

19/02/2026

Locatie

Grote Markt 10, 8930 Menen, Belgium (ELG De Piramide)

Door

Ingaline Geldhof

Hubke Osten

Praktische info

Datums

19 februari 2026 - 15:00 - 16:30

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

jongeren (+15) en volwassenen die positiever/neutraler naar hun lichaam willen leren kijken

Hulp bij

Zelfbeeld, Zelfzorg, Eetproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Je lichaamsbeeld bevat zowel positieve als negatieve evaluaties over je eigen lichaam. Een positief lichaamsbeeld is belangrijk voor je zelfbeeld, zelfvertrouwen en relaties. Het gaat over deze componenten:

- Uiterlijk: je lichaam leren aanvaarden

- Gezondheid: zorg dragen voor je lichaam via een gezonde levensstijl
- Bewustzijn: naar de noden van je lichaam luisteren
- Functie: stilstaan bij alles wat je lichaam voor jou doet
- Plezier: verkennen wat jou deugd doet
- Diversiteit: waarderen dat elk lichaam uniek is

Contact en inschrijven

E-mailadres

ingaline.geldhof@lageweg.be

Inschrijven

https://depiramidemenen.be/blog/lief-voor-mijn-lijf-2#inschrijven

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/lief-voor-mijn-lijf-1