

Wandel Je Wel IEPER

Type

Groepsaanbod

Startdatum

14/09/2026 - 28/09/2026

Locatie

Leopold III-laan 18, 8900 Ieper, Belgium (Start op parking voetbalplein Ieper)

Door

Lot Verstraete

Mien Verstraete (Externe partner)

Praktische info

Datums

14 september 2026 - 16:45 - 18:15

21 september 2026 - 16:45 - 18:15

28 september 2026 - 16:45 - 18:15

Prijs

15 tot 23 jaar: volledig terugbetaald (gratis)

vanaf 24 jaar: 7,5 euro

Aantal sessies

3

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen van alle leeftijden

Belangrijk dat je een korte wandeling (max 2 km) kan stappen.

Hulp bij

Lichaamsgericht, Zelfzorg, Ademhalingsproblemen, Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Assertiviteit, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Concentratieproblemen, Depressie, Eetproblemen, Faalangst, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Een reeks van 3 korte wandelingen waarin lichaam en gevoel samenkomen.

Al wandelend nemen we de tijd om stil te staan bij wat je voelt en hoe je met deze emoties om kan gaan.

Bewegen helpt om spanning los te laten en ruimte vrij te maken.

Stap mee en ervaar wat het jou brengt.

Deze wandelingen wordt begeleid door Lot Verstraete (klinisch orthopedagoog, Route Soleil) en Mien Verstraete (bewegingsdeskundige, Fit tot in de Pit).

Contact en inschrijven

E-mailadres

info@lotverstraete.be

Inschrijven

https://forms.gle/ksEEJ185ut4et7mf8

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/wandel-je-wel-ieper-1