

Van overprikkeld naar verbonden: kom tot rust in je lichaam

Type

Groepsaanbod

Startdatum

03/09/2026 - 15/10/2026

Locatie

Sint -Laurentiusplein 2, 8956 Heuvelland, Belgium (OC Kemlis)

Door

Jana Vanhee

Lore Janssens (Externe partner)

Praktische info

Datums

03 september 2026 - 13:30 - 15:00

17 september 2026 - 13:30 - 15:00

01 oktober 2026 - 13:30 - 15:00

15 oktober 2026 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen die chronische stress of innerlijke onrust ervaren

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Ademhalingsproblemen, Agressiebeheersing, Angstgevoelens, Boosheid, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Lichaamsgericht, Perfectionisme, Piekeren, Psychosomatische klachten, Slaapproblemen, Stress, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Ervaar je chronische stress of innerlijke onrust? Heb je het gevoel dat je constant 'aan' staat en moeilijk kan opladen? Wij nodigen je uit voor een reeks sessies die helemaal in het teken staan van rust, verbinding en herstel. In een warme, veilige omgeving begeleiden we je met ademhalingsoefeningen, relaxatie en bosbaden. Je leert opnieuw contact maken met je lichaam, ontwikkelt lichaamsbewustzijn en versterkt de verbinding met jezelf. Zo maak je de stap van denken naar voelen - van hoofd naar hart en buik. Gun jezelf de kans om tot rust te komen, op te laden en thuis te komen in jezelf.

Contact en inschrijven

E-mailadres

jana_vanhee@hotmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-overprikkeld-naar-verbonden-kom-tot-rust-je-lichaam-1