

Leven in balans: Stress omarmen. Veerkracht vinden.

Type

Lezing/workshop

Startdatum

05/10/2026

Locatie

Vlamingveld 24, 8490 Jabbeke, Belgium (bibliotheek Jabbeke)

Door

Dominique Coopman

Isabel De Coessemaeker (Externe partner)

Praktische info

Datums

05 oktober 2026 - 19:30 - 21:00

Prijs

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

1

Voor wie

De voordracht is bedoeld voor iedereen die te maken heeft met stress in het dagelijkse leven en wil leren hoe veerkracht kan helpen om sterker en meer in balans te blijven. Het is geschikt voor mensen die hun stress beter willen begrijpen, meer grip willen krijgen op hun energie en willen bouwen aan een veerkrachtiger zelf.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

Tijdens deze inspirerende voordracht ontdek je hoe stress en veerkracht hand in hand gaan. Je leert wat stress met je lichaam en geest doet, hoe je signalen tijdig kunt herkennen en hoe je praktische technieken kunt toepassen om stress te verminderen. Ga naar huis met inzichten en tools om beter voor jezelf te zorgen en de beste versie van jezelf te worden.

Contact en inschrijven

E-mailadres

Dominique.Coopman@groepspraktijkdepuzzel.be

Inschrijven

https://reservaties.jabbeke.be/Tickets/Ticketdetail/tabid/118/Default.aspx?ActivityID=W/LmaJceK44%3D

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/leven-balans-stress-omarmen-veerkracht-vinden-3