

Leren omgaan met stress: van theorie naar praktijk met relaxatieoefeningen.

Type

Groepsaanbod

Startdatum

30/10/2026 - 11/12/2026

Locatie

Dorpsplein 4, 8851 Ardooie, Belgium (Praktijk Victoire - Dorpsplein 6 in Koolskamp (Ardooie))

Door

Fien Van Symaeys

Céline Delsoir (Externe partner)

Praktische info

Datums

30 oktober 2026 - 16:30 - 18:00

13 november 2026 - 16:30 - 18:00

20 november 2026 - 16:30 - 18:00

27 november 2026 - 16:30 - 18:00

04 december 2026 - 16:30 - 18:00

11 december 2026 - 16:30 - 18:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

6

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen die meer rust in lichaam en geest willen ervaren.

Hulp bij

Stress, Zelfzorg, Lichaamsgericht, Piekeren, Slaapproblemen

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Ervaar je stress, spanningsklachten of een vol hoofd? Heb je moeite om te ontspannen, los te laten of tot rust te komen? Duurt het lang voor je in slaap valt of blijf je piekeren?

Tijdens deze 6 sessies staan we stil bij wat stress met je lichaam en hoofd doet. Je krijgt een duidelijke uitleg over stress in combinatie met ontspannende oefeningen. We leren je hierbij technieken aan om je zenuwstelsel tot rust te brengen. We werken met oefeningen vanuit yoga, pilates en meditatie, die je helpen om meer aanwezig te zijn in het moment en beter contact te maken met je lichaam.

Contact en inschrijven

E-mailadres

fien@praktijkvictoire.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/leren-omgaan-met-stress-van-theorie-naar-praktijk-met-relaxatieoefeningen-1