

Leren Stralen van Binnenuit

Type

Groepsaanbod

Startdatum

19/01/2027 - 09/02/2027

Locatie

Volksvertegenwoordiger De Jaegerelaan 72, 8500 Kortrijk, Belgium (LIJN 1)

Door

Anna Decock

Stien Harrie

Praktische info

Datums

19 januari 2027 - 17:00 - 18:30

26 januari 2027 - 17:00 - 18:30

02 februari 2027 - 17:00 - 18:30

09 februari 2027 - 17:00 - 18:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

4

Duur sessies

90

Voor wie

Iedereen vanaf 18 jaar is welkom.

Hulp bij

Identiteit, Piekeren, Stress, Zelfbeeld

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Soms voelt het leven als te veel. Misschien draag je verdriet met je mee na een verlies, voel je je alleen te midden van de drukte, of lijk je voortdurend een masker op te zetten om sterk over te komen. Misschien ben je gewoon moe, leeg, of ben je jezelf een beetje kwijtgeraakt.

In de groepssessies ‘Leren stralen van binnenuit’ staan we samen stil bij wat mentale belasting met ons doet, en vooral: hoe we er met mildheid en zorg mee kunnen omgaan. Want je hoeft het niet allemaal alleen te dragen.

We bieden een warme en veilige plek waar je welkom bent zoals je bent. Geen oordeel, geen moeten. We nodigen je uit om opnieuw verbinding te make met jezelf, met je gevoelens, en met anderen. Niet om jezelf te 'verbeteren' of te herstellen, maar om stap voor stap terug te landen in wie je werkelijk bent. Zodat je opnieuw kan voelen, ademen… en van binnenuit kan stralen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

anna.decock@familiehulp.be

Inschrijven

https://www.uitinvlaanderen.be/agenda/e/leren-stralen-van-binnenuit/8645c9ad-a71e-4207-a82f-3e9f73e7f9bd

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/leren-stralen-van-binnenuit-0