Ervaar je stress? Voel je je snel overweldigd? Of snel vermoeid?
Vind terug meer balans met natuurbeleving, lichaamsgerichte coaching én psycho-educatie (o.l.v. psycholoog).

Herken je dat gevoel van vastlopen, zowel mentaal als fysiek? Stress en spanning kunnen zich in je lichaam vastzetten, waardoor de verbinding met jezelf vermindert.

>>> Krijg inzicht in stress: Begrijp de mechanismen van stress en uitputting door psycho-educatie onder begeleiding van een psycholoog.

>>> Ontdek de kracht van je lichaam: Via zachte, lichaamsgerichte oefeningen leer je spanning loslaten en je vitaliteit herstellen.

>>> Ervaar rust in de natuur: Tijdens een ontspannende natuurbeleving vertraag je, verminder je stress en hervind je innerlijke rust.

>>>Vind je energie terug: Door de combinatie van inzicht, beweging, ademhaling en natuur kom je weer in contact met je lichaam en je natuurlijke veerkracht.

Geen ervaring met lichaamswerk nodig. Het is een erg toegankelijke aanpak waarbij je op een directe manier spanning vermindert en je welzijn verbetert. Vele oefeningen kunnen thuis verder worden gezet.
Neem de eerste stap naar meer balans en energie.

PROGRAMMA

Minder Stress in 2 Krachtige Sessies

In kleine groep (minimum 4 en maximum 8 deelnemers)

Sessie 1: Inzicht & Ontspanning

> Wat is stress en hoe werkt het?
>Kennismaking met ontspanningstechnieken (progressieve relaxatie, bewuste ademhaling, etc.)

Sessie 2: Vertraging in de Natuur

>Natuurwandeling met focus op relaxatie door vertraging en verstilling
>Verbinding met jezelf en de natuur

Voor wie?

Volwassenen die op zoek zijn naar meer rust en balans in hun leven.

Waar & wanneer :

omgeving van Middelkerke
25/10/2025 en 08/11/2025
10u00 tot 12u00
>>>Afspraak intake & inschrijven:
petra.de.vlieger10@gmail.com

Eigen bijdrage : 5€