



Van een vol hoofd naar rust en ontspanning



Heeft je kind soms een vol hoofd? Reageert het snel op prikkels of spanning? Zoeken jullie samen manieren om meer rust te vinden?

In deze kleine groep gaan ouder en kind samen op ontdekking.

Via oefeningen met invloeden uit **mindfulness**, **lichaamsbewustzijn** en **creatieve methodieken** leren jullie stap voor stap wat helpt om te vertragen en tot rust te komen.

Ervaar samen wat het beste bij jullie
past om tot rust te komen

Waar?

Districtshuis
Huis van het kind
Berendrecht-Zandvliet-Lillo
Antwerpsebaan 140
2040 Antwerpen

Voor wie?

Voor kinderen van ongeveer 7 tot 11 jaar samen met één ouder of verzorger.

Bijvoorbeeld passend bij kinderen met:

- een vol hoofd
- piekergedachten
- spanning in het lichaam
- snel reageren op prikkels
- nood aan rustmomenten samen

Inschrijving

Inschrijven via mail:

marielouise.vancamp@ruimtedelink.be
lieselotvandenbergh@me.com

gratis groepsaanbod binnen de RIZIV conventie



Praktisch

Wanneer?

op **woensdagavond van 18-19u30**

op 30/9, 7/10, 14/10, 21/10 en 28/10/2026

(reeks van 5 sessies)

Waar? Districtshuis

Huis van het kind

Berendrecht-Zandvliet-Lillo

Antwerpsebaan 140

2040 Antwerpen

Begeleiding



Marie-Louise Van Camp

psycholoog,
psychotherapeut



Lieselot Vandenbergh

beeldend therapeut