

Praktische info

Data

woensdagen
2, 9 en 16 december 2026
6, 13 en 20 januari 2027
van 17u tot 18u30

Locatie

De Prikkel
Multidisciplinair Centrum
Pas 246A, Geel

Prijs

Geconventioneerd
♥ GRATIS indien -24 jaar
♥ 15 € indien +24 jaar

Info en inschrijven

014/58 82 69
info@deprikkel.be

Trainers

Ilse Neyens en Patricia Wildiers
(klinisch orthopedagogen)

Even stilstaan bij jezelf

Voel je dat je vaak te hard bent voor jezelf? Dat je meer bezig bent met zorgen voor anderen, werk of verplichtingen en jezelf daarbij uit het oog verliest?

Het is tijd om stil te staan bij wat jij nodig hebt.

**Zorg goed voor jezelf,
zodat je er écht kunt zijn
voor anderen.**



Mild & Zorgzaam voor jezelf



Zelfzorgtraining voor wie
zichzelf niet wil voorbijlopen



Voor wie?

- ♥ voor (jong)volwassenen
- ♥ voor wie anders wil leren omgaan met drukte of stress
- ♥ voor wie zich bewust wil worden van zijn eigen behoeften en noden
- ♥ en echte stappen wil zetten naar meer welbevinden

Wat?

In kleine groep (maximum 7 personen) leer je stap voor stap, met concrete oefeningen:

- ♥ bij jezelf voelen wat er speelt
- ♥ je eigen lichaamssignalen herkennen
- ♥ je behoeften ontdekken en ernstig nemen
- ♥ gewoonten en gedachten opmerken, zoals piekeren, uitstellen of vermijden
- ♥ eerste stappen zetten naar verandering die je zelf kiest
- ♥ mild en zacht zijn voor jezelf



Doel

Meer rust in je hoofd en lichaam

Bewust worden van je behoeften

Zachte stappen naar meer welbevinden

Mild zijn voor jezelf, elke dag opnieuw

Niet zeker of dit iets voor jou is?

Vraag gerust een individueel kennismakingsgesprek aan.

Start

Woensdag 2 december 2026

Inschrijven

014/58 82 69

info@deprikkel.be

