



Alegria

Wat een prachtmens ben jij!



Wil jij jezelf (terug) wat liever zien? Bij ernstige ziekte komt er vaak veel op de helling te staan: je dagdagelijks reilen en zeilen, maar ook je uiterlijk. Twijfel je hierdoor aan jezelf? Wie ben ik nu? Hoe aanvaard ik mezelf met zo'n veranderde binnen- en buitenkant? Aan deze interactieve workshop nemen 4 tot 8 personen deel. Vanuit de theorie van de positieve psychologie en Focusing zetten we in deze training in op mildheid, humor en creativiteit om zo te voorzien in een draaglijke lichtheid. Via heel concrete oefenmodellen en handvaten ontdek je opnieuw jouw sterke kanten. Wat is voor jou écht belangrijk? Hoe klinkt jouw innerlijke criticus en hoe ga jij om met dat kritische binnenstemmetje?

We draaien warm met compassie en waardering. Zo kijk je steeds milder en fier naar jezelf. Een fotoshoot door een professionele fotograaf sluit deze reeks af. Je innerlijke kracht en zelfvertrouwen worden in een prachtig, krachtig en persoonlijk portret vastgelegd.

Begeleiding:

Katrijn Van Loock, geconventioneerd klinisch psycholoog, cliëntgericht en creatief therapeut

Els van den Bergh, praktijkgericht orthopedagoog en creatief-agogisch coach

Alex Leys, fotograaf

Data: dinsdagen 24 november, 1,8,15 (fotoshoot) december 2026 en 12 januari 2027

Tijd: 10.00u. - 12.00u.

Locatie: open huis Alegria, Zorgcampus Sint Anna

Inschrijving via www.alegriavzw.be of 014 88 81 11 (tijdens openingsuren)

Deze groepsessies kosten 2,5 euro per sessie, totaal van 12,5 euro.



Alegria vzw

Stationstraat 60-62, 2300, Turnhout

In samenwerking met

