

GOED IN JE VEL carrousel

een initiatief van



EERSTELIJNSZONE
KLEIN-BRABANT VAARTLAND



GOED IN JE VEL carrousel

Geef ruimte aan rust.

Zaterdag 28 maart 2026

14u

cc Binder, Puurs-Sint-Amands

Gratis

GOED IN JE VEL carrousel

Geef ruimte aan rust.

Heb je vaak het gevoel dat je hoofd vol zit? Dat je aan van alles moet denken en geen rust kunt vinden? Een druk hoofd kan je moe maken en uitputten. Gelukkig kun je leren hiermee om te gaan. Deze namiddag ontdek je hoe je kunt loslaten, tot rust kunt komen en weer ruimte kunt maken in je hoofd. Je krijgt eenvoudige tips en oefeningen om je te ontspannen. Tijd om je hoofd de rust te gunnen die het verdient!

Iedereen is welkom. Ben je op zoek naar manieren om tot rust te komen?
Dan kan deze middag je zeker inspireren.

Zaterdag 28 maart 2026

14u - 18u

cc Binder

Forum 9, 2870 Puurs-Sint-Amands

parking: parking Kloosterhof (gps Hof ten Berglaan 59) - parking Hondsmarkt

bushalte: Hof ten Berg (lijn 26) - Puurs Markt (lijn 26 - 269 - 280) - Puurs station (lijn 25 - 26 - 89 - 269 - 280)

Programma

14u	Kennismaking met lokale hulpverlening en ademhalingsoefening*
15u	Inleiding met Anne Cornut**
15u30 - 17u30	Praktische workshops
18u	Einde

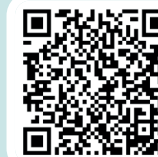
*We nodigen verschillende partners uit op onze standenmarkt die een aanbod hebben om het welzijn in je hoofd te verbeteren. Deze standenmarkt is doorlopend geopend tijdens de "Goed in je vel Carrousel". Zo kan je op je eigen ritme en met de nodige privacy in gesprek gaan met medewerkers van deze organisaties.

**Gekend van het boek 'Laat het los', over voor je eigen leven kiezen en verwachtingen loslaten. (foto: By Noushka)



SCHRIJF JE GRATIS IN

via de QR-code of op 03 203 27 00
en kies één van deze vier workshops



1. Hartcoherentie, onder begeleiding van Casa Bon

Hartcoherentie is een krachtig hulpmiddel om zowel fysieke als mentale gezondheid te verbeteren. Door het bevorderen van een rustige, gelijkmatige ademhaling die in lijn is met de hartslag, kun je stress verlagen, emoties reguleren, en je algehele welzijn verbeteren. Tijdens deze infosessie starten we met theorie, maar daarna is het tijd voor oefenen. We zoomen in op hoe je dit kan toepassen op je lichaam en hoe je het kan inbedden in je dagelijks leven.

2. Slaap jezelf fit, onder begeleiding van Heidi Adriaensen

Je uitgerust voelen is erg belangrijk om je goed in je vel te voelen. Heel wat mensen kampen met vermoeidheid vanwege slaapproblemen. Heb je het gevoel dat je slecht in- of doorslaapt? Voel je je 's ochtends niet echt uitgerust? Samen staan we stil bij het belang van een goede nachtrust. We onderzoeken wat dit betekent voor jouw eigen welbevinden en goed voelen. Daarnaast krijg je tips om je nachtrust te verbeteren.

3. Grip op stress – meer balans in je leven, onder begeleiding van Ellen Excelmans

Voel je je soms opgejaagd of merk je dat stress de bovenhand neemt? Tijdens deze interactieve groepsessie leer je op een laagdrempelige en positieve manier hoe je signalen van stress herkent, begrijpt en ombuigt. Je krijgt bovenop wetenschappelijk onderbouwde informatie ook praktische handvatten om je eigen stressbalans terug te vinden.

4. Gelukswandeling, onder begeleiding van Jonas, de BOV-coach

Wil je graag bijleren over geluk en de geluksdriehoek, terwijl je rustig aan het wandelen bent? Dan is deze wandeling waarbij je concrete tips & tricks uitprobeert zeker iets voor jou. Je ontdekt stap voor stap wat mentaal welbevinden is en hoe je eraan kan werken. De doe-opdrachten tijdens de wandeling zorgen voor een ludieke én inspirerende tocht. Als bonus maak je kennis met de BOV-coach. Deze coach kan je stimuleren om meer te bewegen