***Stress de baas: hoe breng je rust in je lichaam en geest***

Langdurige stress, onverwerkte trauma’s, negatieve denkpatronen,… zorgen voor een overactief reactiesysteem in je lichaam. In deze workshop leren we hoe we rust vinden via lichaamsgerichte oefeningen.

**Lesmoment:** woensdag vm van 9u30-11u30

**Data**: 6/03, 13/03, 20/03, 27/03,17/04, 24/04

***Beter omgaan met negatief denken***

 In deze workshops onderzoeken we welke denkpatronen/overtuigingen ons beïnvloeden in het leven. Wanneer is een gedachte of overtuiging helpend in het leven? Wanneer wordt een gedachte of overtuiging belemmerend? Hoe kunnen we meer vrijheid brengen in ons denken, voelen en handelen?

**Lesmoment**: woensdag vm van 9u30-11u30

**Data:** 15/05, 22/05, 29/05, 5/06, 12/06, 19/06

***Verlies en rouw***

Hoe ga je om met rouw/verlies? Verlies is een deel van het leven: verlies van je jeugd, verlies van je ouders, verlies van een kind, verlies van een baan, verlies van een partner, verlies van je gezondheid,… Het leven is leren loslaten. Hoe doen we dit en wat blokkeert er ons?

**Lesmoment**: woensdag voormiddag van 9u30 – 11u30

**Data**: 2/10, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12