



Inspiratienamiddag

Adem je stress uit!

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met spanningen. Stress is overal.

Iedereen gaat er anders mee om en ook de impact op een mens is voor iedereen verschillend. Wie ziek is of mantelzorger wordt, kan vaak met heel wat extra spanningen geconfronteerd worden. Ook mantelzorgers moeten met heel wat spanningen omgaan. Samana wil de draagkracht van chronisch zieken mantelzorgers of vrijwilligers versterken en mensen bewust maken dat wie zorgt voor een ander, best eerst goed zorgt voor zichzelf. Daarom deze vorming : hoe ga je met spanningen en stress om?

Wat leer je in deze vorming?

Je leert dat iedereen spanning of stress voelt, soms veel, soms weinig en dat je kan kiezen om daar iets mee te doen. Je leert wat meditatie is, en hoe het je kan helpen in het dagelijkse leven, in het omgaan met ziekte. Eenvoudige en kleine oefeningen die echt helpen. Je voelt hoe krachtig ademen kan zijn, iets wat je altijd bij je hebt en op elk moment kan inzetten. Je leert woorden geven aan wat jou helpt om met spanning om te gaan, op een manier waarbij jij zelf aan het stuur blijft maar ook dat dat niet altijd gemakkelijk is. Je denkt na over je eigen sterke en zwakke punten in hoe je met spanning omgaat en wat je daarbij nog nodig hebt.

Wanneer : woensdag 22 april 2026, 14u – 16u – **Toegang**: gratis

Waar : Den Bosuil – Schiplaken

Lesgeefster : Luce Joseph

Contact : Sabine Vanden Broucke (samanaschiplaken@gmail.com)