



Qigong

Domein	Lichamelijk welzijn & expressie
Omschrijving	Qigong is een bewegingsvorm die uit China komt. De oefeningen zijn makkelijk, vereisen geen extra spierkracht en zijn niet belastend voor het lichaam. Je beweegt rustig en bent je bewust van je ademhaling. Door het beoefenen van qigong word je soepeler, krachtiger, vitaler. Je brengt je lichaam in evenwicht en je geest volgt vanzelf.
Doelstelling	Hetgeen je bereikt met het beoefenen van qigong verschilt van mens tot mens afhankelijk van je eigen noden.
Methodiek	Er zijn 3 onderdelen tijdens de oefensessie: <ul style="list-style-type: none">- We starten met een opwarming- In het 2^{de} onderdeel zijn er een aantal bewegingsvormen- Als laatste blijven we een tijdje lichamelijk stilstaan in het hier en nu.
Doelgroep	Voor iedereen die graag deze bewegingsvorm wil leren of beoefenen.
Aantal deelnemers	Max. 8 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 12u10 tot 13u00
Locatie	Gebouw 6-cafetaria sporthal
Praktisch	Soepele kledij aandoen. Middageten best laten bewaren op de zorgeneheid. De module bestaat uit 10 sessies.
Therapeut	

Wandelen met de ezels

Domein	Lichamelijk welzijn & expressie
Omschrijving	We halen de ezels uit hun weide en maken een wandeling met de dieren over het domein en/of de nabijgelegen bossen.
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• Interactievaardigheden oefenen• Zelfvertrouwen vergroten• Genieten van de buitenlucht en het contact met de dieren• Tot rust komen
Methodiek	De ezels op het domein krijgen een halster om. We houden tijdens ons contact met de dieren goed in de gaten hoe deze zich voelen en houden rekening met de gemoedstoestand van de dieren. Zo worden gestresseerde dieren en ongevallen vermeden. De wandeling die we maken, hangt af van de deelnemers. We gaan altijd zacht en respectvol om met de dieren.
Doelgroep	Dierenliefhebbers
Aantal deelnemers	Maximum 8
Wanneer	Dinsdagnamiddag 13u30 tot 14u30
Locatie	Dierenweide (Technische dienst, 8C)
Praktisch	<ul style="list-style-type: none">• Aangepaste kledij en schoenen (modder in de weide/het bos)• In geval van (hevige) regen gaat de wandeling niet door
Therapeut	

Yin/ Restorative Yoga

Domein	Lichamelijk welzijn & expressie
Omschrijving	Yin yoga is de ideale manier om rust te krijgen in je lichaam en geest. Je blijft lang in een houding liggen, waarbij je leert de focus op de ademhaling te houden, en je eigen grens te bewandelen. Om het lichaam volledig te laten ontspannen, ondersteunen we de houdingen vanuit de restorative yoga met kussens, dekens, bolsters. Dit geeft een diepe relaxatie. We combineren eenvoudige met iets intensere houdingen, rekening houdend met je eigen grens. Daarnaast leer je ook enkele mindfulness/relaxatie oefeningen die je jezelf ook eigen kan maken.
Doelstelling	Ontspannen van lichaam en geest.
Methodiek	Yin/ restorative houdingen, gecombineerd met mindfulness en relaxatie.
Doelgroep	Iedereen is welkom. Heb je fysieke blessures of ongemakken? Geef die gerust op voorhand door, dan wordt de les op jouw maat gemaakt.
Aantal deelnemers	Max. 6 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 15u tot 16u15
Locatie	Gebouw 2, zaal 2
Praktisch	Een legging of joggingbroek. Een t shirt of trui. Eventueel een handdoek voor persoonlijk gebruik, is niet verplicht.
Therapeut	

Yoga

Domein	Lichamelijk welzijn & expressie
Omschrijving	<p>Yoga is een helend systeem van theorie en praktijk. Het doel van yoga is om kracht, bewustwording en harmonie te creëren in zowel je lichaam als je geest. Innerlijk evenwicht!</p> <p>Er zijn veel verschillende soorten yoga. Wat hier wordt aangeboden is een zachte vinyasa en yin.</p> <p>Tijdens deze yoga practice ga je je focussen op je ademhaling, en nadien het ritme van je ademhaling combineren met bewegingen. Het eerste gedeelte van de les (vinyasa) zal gericht zijn op spierkracht, beweging om nadien te landen in een rustiger deel, immobieler (yin). Vooral zittende en liggende houdingen die je niet een paar ademhalingen gaat aanhouden maar een paar minuten. Een diepe stretch. Een combinatie van Yin & Yang, twee uitersten maar het ene onbestaand zonder het andere. Het eerste gedeelte gaat het lichaam sterker maken, het tweede gedeelte gaat ruimte creëren in je lichaam. Beide yoga stijlen proberen je gedachtestroom te temperen om zo ook ruimte te creëren in je hoofd.</p>
Doelstelling	<p>Op lichamelijk gebied gaat Yoga je flexibeler maken, spieren versterken, balans en evenwicht verbeteren, spanningen in het lichaam reduceren, je bloedsomloop stimuleren, een betere en gezondere ademhaling geven, je energie een boost geven...</p> <p>Op geestelijk gebied gaat yoga je een positiever kijk op het leven geven, je sterker in je schoenen laten staan, stressbestendiger maken, slapeloosheid verminderen, je zelf minder zorgen leren maken, minder prikkelbaar....</p> <p>Yoga is geen wondermiddel maar mits de nodige oefening laat het je je balans vinden tussen het lichamelijke en het geestelijke.</p>
Methodiek	<p>Aan het begin van de les wordt de focus eerst gelegd op de ademhaling, zodat iedereen op een serene rustige manier aan de les kan beginnen.</p> <p>Elke les heeft een verschillend thema. Wat tijdens het begin van de les wordt toegelicht.</p> <p>Er zullen hulpmiddelen aanwezig zijn om sommige houdingen te vereenvoudigen, zodat de les voor iedereen haalbaar is.</p>

Doelgroep	<p>Yoga is in principe geschikt voor iedereen jong, oud, man, vrouw, soepel, stijf, pijnlijk stijf, gestresseerd, moeite met slapen, hyperventilatie, ...</p> <p>Voor zij die zoeken naar innerlijke evenwicht, of zoeken naar een oplossing van zowel psychische als fysieke klachten als gevolg van een stressvol bestaan brengt veel mensen uit eigen beweging of op aanraden van andere in aanraking met yoga.</p> <p>Tegenindicatie: hoge bloeddruk</p>
Aantal deelnemers	Maximum 15 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u15 tot 14u30
Locatie	Sporthal gebouw 8
Praktisch	Gemakkelijke kledij.
Therapeut	