

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	• 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	Dinsdag van 13u30 tot 14u30
Locatie	Dierenweide (aan het pomphuis)
Praktisch	• 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	Donderdag van 15u tot 16u15
Locatie	Gebouw 6, relaxatie zaal 1
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	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! Er zijn veel verschillende soorten yoga. Wat hier wordt aangeboden is een zachte vinyasa en yin. 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.
Doelstelling	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... 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.... Yoga is geen wondermiddel maar mits de nodige oefening laat het je je balans vinden tussen het lichamelijke en het geestelijke.
Methodiek	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. Elke les heeft een verschillend thema. Wat tijdens het begin van de les wordt toegelicht. Er zullen hulpmiddelen aanwezig zijn om sommige houdingen te vereenvoudigen, zodat de les voor iedereen haalbaar is.

Doelgroep	Yoga is in principe geschikt voor iedereen jong, oud, man, vrouw, soepel, stijf, pijnlijk stijf, gestresseerd, moeite met slapen, hyperventilatie, ... Voor zij die zoeken naar innerlijke evenwicht, of zoeken naar een oplossing van zowel psychische als fysische klachten als gevolg van een stressvol bestaan brengt veel mensen uit eigen beweging of op aanraden van andere in aanraking met yoga. Tegenindicatie: hoge bloeddruk
Aantal deelnemers	Maximum 15 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 14u tot 15u
Locatie	Gebouw 6, relaxatieruimte
Praktisch	Gemakkelijke kledij.
Therapeut	Marleen



Schrijfatelier: Schrijf over wie en wat jou gevormd heeft

Domein	Lichamelijk welzijn & expressie
Omschrijving	Wil je stilstaan bij wie en wat je heeft gevormd en ontdekken hoe schrijven helderheid kan brengen? Dan is <i>Schrijf over wie en wat jou gevormd heeft</i> iets voor jou. Tijdens zes namiddagen begeleidt schrijfcoach Joris Peeters je bij het verkennen van je pad aan de hand van eenvoudige schrijfoefeningen. Je onderzoekt welke momenten, keuzes en mensen een rol hebben gespeeld in wie je vandaag bent. Schrijfervaring is niet nodig. Twijfel je of schrijven iets voor jou is omdat je soms fouten maakt? Geen zorgen: fouten zijn oké. Het is belangrijk dat je aan de eerste sessie kan deelnemen. Daarin leg je de basis van de volgende bijeenkomsten.
Doelstelling	Je ontdekt hoe schrijven kan helpen om inzicht te krijgen in je eigen weg. Schrijven brengt rust en een gevoel van richting. Je leert technieken zoals doorschrijven en associatief schrijven. Je vertrekt telkens vanuit een gebeurtenis die iets voor jou betekende. Je proeft van verschillende vormen van schrijven: kortverhalen, poëzie, creatieve brieven en meer.
Methodiek	Elke sessie start met een korte check-in en eindigt met een moment van reflectie. Je schrijft aan de hand van speelse, laagdrempelige oefeningen, zoals flowschrijven. Wie wil, mag een tekst delen met de groep, of later met een begeleider of leefgroep.
Doelgroep	Vanaf 18 jaar
Aantal deelnemers	Max. 7 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u15 tot 15u45 21/05 – 28/05 – 4/6 – 11/6 – 18/6 en 25/6
Locatie	Gebouw 2; zaal 2 (de locatie kan soms veranderen)

Praktisch	Breng je eigen schrijfgerief mee. De organisatie zorgt voor een notitieboek waarin je je inspiraties en verhalen kan schrijven.
------------------	---