

## Wandelen met de ezels

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Domein</b>            | Lichamelijk welzijn & expressie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Omschrijving</b>      | We halen de ezels uit hun weide en maken een wandeling met de dieren over het domein en/of de nabijgelegen bossen.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Doelstelling</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Interactievaardigheden oefenen</li><li>• Zelfvertrouwen vergroten</li><li>• Genieten van de buitenlucht en het contact met de dieren</li><li>• Tot rust komen</li></ul>                                                                                                                                                                   |
| <b>Methodiek</b>         | <p>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.</p> <p>De wandeling die we maken, hangt af van de deelnemers.</p> <p>We gaan altijd zacht en respectvol om met de dieren.</p> |
| <b>Doelgroep</b>         | Dierenliefhebbers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Aantal deelnemers</b> | Maximum 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wanneer</b>           | Dinsdag van 13u30 tot 14u30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Locatie</b>           | Dierenweide (aan het pomphuis)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Praktisch</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aangepaste kledij en schoenen (modder in de weide/het bos)</li><li>• In geval van (hevige) regen gaat de wandeling niet door</li></ul>                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Therapeut</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## Yin/ Restorative Yoga

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Domein</b>            | Lichamelijk welzijn & expressie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Omschrijving</b>      | 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. |
| <b>Doelstelling</b>      | Ontspannen van lichaam en geest.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Methodiek</b>         | Yin/ restorative houdingen, gecombineerd met mindfulness en relaxatie.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Doelgroep</b>         | Iedereen is welkom. Heb je fysieke blessures of ongemakken? Geef die gerust op voorhand door, dan wordt de les op jouw maat gemaakt.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Aantal deelnemers</b> | Max. 6 deelnemers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>Wanneer</b>           | Donderdag van 15u tot 16u15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Locatie</b>           | Gebouw 6, relaxatie zaal 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Praktisch</b>         | Een legging of joggingbroek.<br>Een t shirt of trui. Eventueel een handdoek voor persoonlijk gebruik, is niet verplicht.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Therapeut</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

## Creatief met bloemen

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Domein</b>            | Lichamelijk welzijn & expressie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Omschrijving</b>      | <p>Ben je graag buiten en creatief bezig met bloemen dan is deze module zeker iets voor u.</p> <p>Ook wie niets van tuinieren kent en er graag meer over wil weten is welkom.</p> <p>We pakken het hele proces aan: van voorbereiding van de grond tot zaaien, planten, onderhoud, oogsten tot het creatief werken met bloemen.</p> <p>We trachten dit te doen met respect voor de bodem en de natuur.</p> <p>Ook de vele bloemenweides verspreid over gans het domein gaan we ontdekken.</p> |
| <b>Doelstelling</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ontspannen in de gezonde buitenlucht</li> <li>• opvolgen en meewerken aan het proces van zaaien en oogsten</li> <li>• ontmoeten van andere tuiniers</li> <li>• genieten, gronden en bewonderen</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Methodiek</b>         | Samen tuinieren betekent samen overleggen, samen beslissen. Iedereen kan ideeën aanbrengen, initiatieven nemen, verantwoordelijkheden opnemen zolang dit gebeurt in overleg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Doelgroep</b>         | Iedereen die graag actief of passief in de tuin vertoeft.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Aantal deelnemers</b> | Max. 6 deelnemers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Wanneer</b>           | Dinsdag van 13u30 tot 16u                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Locatie</b>           | verzamelen aan de tuin ter hoogte van het pomphuis, aan de ezelweide.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Praktisch</b>         | Gelieve gepast schoeisel te dragen, maar er zijn ook laarzen beschikbaar. Module loopt vanaf juli tot ongeveer eind oktober. Bij slecht weer kan het zijn dat we binnen iets doen of in de serre.                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Therapeut</b>         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

## Yoga

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Domein</b>       | Lichamelijk welzijn & expressie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Omschrijving</b> | <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 &amp; 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> |
| <b>Doelstelling</b> | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Methodiek</b>    | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Doelgroep</b>         | <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 fysische 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> |
| <b>Aantal deelnemers</b> | Maximum 15 deelnemers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Wanneer</b>           | Donderdag van 14u tot 15u                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Locatie</b>           | Gebouw 6, relaxatieruimte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Praktisch</b>         | Gemakkelijke kledij.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Therapeut</b>         | Marleen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |