

“Plan je rust” traject

Praktische informatie

Overzicht activiteiten

1. Begeleide meditatie & journaling (online)
2. Zelfcompassie workshop
3. Ademhalingsworkshop
4. Dagretraite

	Woensdag	Zondag
April	19/4 Online meditatie 19u00 - 21u00	23/4 Zelfcompassie workshop 9u30 - 13u30
Mei	3/5 Online meditatie 19u00 - 21u00 17/5 Online meditatie 19u00 - 21u00 31/5 Online meditatie 19u00 - 21u00	7/5 Ademhalingsworkshop 9u30 - 13u30
Juni		4/6 Dagretraite 10u00 - 17u00

1. Begeleide meditatie & journaling

Praktisch

- Data:
 - o Woensdag 19 april
 - o Woensdag 3 mei
 - o Woensdag 17 mei
 - o Woensdag 31 mei
- Tijdstip: 19u00 – 21u00
- Locatie: online (link wordt later bezorgd)
- Waarde: 100 euro

Verloop*

19u00 – 19u10: kennismaking

19u10 – 19u30: inleiding tot meditatie

19u30 – 20u00: begeleide traumasensitieve meditatie

20u00 – 20u10: pauze

20u10 – 20u45: journaling – persoonlijke verkenning en beschrijving van gedachten en gevoelens

20u45 – 21u00: feedback en delen van informatie en hulpmiddelen voor meditatie en journaling

** Exacte tijden en volgorde van activiteiten kunnen variëren, afhankelijk van de behoeften en wensen van de groep.*

2. Zelfcompassie workshop

Praktisch

- Datum: zondag 23 april
- Tijdstip: 9u30 – 13u30
- Locatie: Saam – Hagelandkaai 40, 9000 Gent
- Waarde: 75 euro

Bereikbaarheidsinformatie vind je [hier](#).

Verloop*

9u30 – 9u45: aankomst en kennismaking

9u45 – 10u30: inleiding tot zelfcompassie

10u30 – 10u45: pauze

10u45 – 12u00: meditatie- en visualisatieoefeningen in zelfcompassie

12u00 – 12u30: lunch (wordt voorzien)

12u30 – 13u15: toepassen van zelfcompassie – tips en strategieën

13u15 – 13u30: feedback en delen van informatiebronnen en hulpmiddelen tot zelfcompassie

** Exacte tijden en volgorde van activiteiten kunnen variëren, afhankelijk van de behoeften en wensen van de groep.*

3. Ademhalingsworkshop

Praktisch

- Datum: zondag 7 mei
- Tijdstip: 9u30 – 13u30
- Locatie: Saam – Hagelandkaai 40, 9000 Gent
- Waarde: 75 euro

Bereikbaarheidsinformatie vind je [hier](#).

Verloop*

9u30 – 9u45: aankomst en kennismaking

9u45 – 10u15: inleiding tot ademhaling – observatie en bewustzijn

10u15 – 11u00: ademhalings technieken ter ontspanning en verbetering van de ademhaling

11u00 – 11u15: pauze met tussendoortje

11u15 – 12u15: begeleide meditatie met focus op ademhaling

12u15 – 12u30: pauze met tussendoortje

12u30 – 13u15: *Somatic release* – loslaten van spanning in het lichaam

13u15 – 13u30: feedback en delen van informatiebronnen en hulpmiddelen tot ademhaling

** Exacte tijden en volgorde van activiteiten kunnen variëren, afhankelijk van de behoeften en wensen van de groep.*

4. Dagretraite

Praktisch

- Datum: zondag 4 juni
- Tijdstip: 10u00 – 16u00
- Locatie: De Loft – Jules Peurquaetstraat 15, 8400 Oostende
- Waarde: 150 euro

De Loft bevindt zich op 15 minuten wandelen van het station van Oostende. Vanaf het station kan je ook de bus nemen naar de halte Sint-Jozefskerk (3^e halte vanaf het station).

Parkeerinformatie vind je [hier](#).

Verloop*

10u00 – 10u15: aankomst en kennismaking

10u15 – 10u30: verwelcoming en dagplanning

10u30 – 11u30: begeleide meditatie en ademhaling

11u30 – 11u45: pauze

11u45 – 12u45: sessie restauratieve en traumasensitieve yoga

12u45 – 14u15: lunch en vrije tijd

14u15 – 15u00: sessie zelfcompassie – omgaan met moeilijke emoties en jezelf liefdevol behandelen

15u00 – 15u15: pauze

15u15 – 15u45: verbindingsmoment

15u45 – 16u00: terugblik en reflectie – wat neem je mee?

** Exacte tijden en volgorde van activiteiten kunnen variëren, afhankelijk van de behoeften en wensen van de groep.*

Bonus

Wekelijkse pauzecall

Praktisch

- Data:
 - o 21-28 april
 - o 5-12-19-26 mei
 - o 2 juni
- Tijdstip: 12u00 – 12u20
- Locatie: Whatsapp

Workshop 'Levend verlies'

Praktisch

- Datum: maandag 15 mei
- Tijdstip: 19u00 – 21u30
- Locatie: Saam – Hagelandkaai 40, 9000 Gent

Bereikbaarheidsinformatie vind je [hier](#).

Verloop

19u00 – 19u15: verwelkoming en inleiding

19u15 – 19u45: wat is levend verlies?

19u45 – 20u15: creatief gedeelte & bezinning – welke plaats heeft levend verlies in mijn leven?

20u15 – 20u30: pauze

20u30 – 21u15: groepsgesprek over de eigen ervaring

21u15 – 21u30: reflecties en vooruitblik – wat neem ik mee?