



# Stresskliniek

In onze trainingen krijg je tools om beter om te gaan met stress. Lichaam, gevoelens, gedachten en communicatie zijn belangrijke thema's.

Nogal wat mensen krijgen klachten door stress. Deze kunnen veroorzaakt worden door stressvolle levensomstandigheden of gebeurtenissen, thuis of op het werk. De klachten kunnen ook het gevolg zijn van een ernstige lichamelijke ziekte. Stressklachten uiten zich lichamelijk en psychisch en kunnen leiden tot depressie en burn-out.

Vooraf de manier waarop je met stress omgaat bepaalt de psychische en lichamelijke gevolgen die je ervan ondervindt. Dit heb je voor een groot deel zelf in handen. Bij stress zal het niet de dokter zijn die je kan zeggen wat goed voor je is. De bal ligt in je eigen kamp. **Tijdens onze trainingen geven we je wel tools om beter om te gaan met stress. Lichaam, gevoelens, gedachten en communicatie zijn daarbij belangrijke thema's.**

We baseren onze trainingen op het **Mindfulness Based Stress Reduction-programma van Jon Kabat-Zinn:**

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Doeltreffend

## Welke trainingen kan je volgen?

Mindfulness betekent dat je je volledig bewust bent van je huidige ervaring. Je bent met een milde, open aandacht aanwezig in het huidige moment, zonder te oordelen. Je kan mindfulness interpreteren als nieuwsgierige opmerkzaamheid.

Door aanwezig te zijn in het hier en nu leef je bewuster en leer je op een andere manier om te gaan met de maalstroom van je gedachten, je gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Je leert jezelf beter kennen en bewuste keuzes te maken in plaats van automatisch te reageren. Zo doorbreek je patronen die niet helpen en creëer je nieuw, veerkrachtiger gedrag.

In de ZAS Stresskliniek bieden we volgende trainingen:

### TRAININGEN

## Mindfulness

### De basis

In deze training van 6 sessies (5 voor jongeren) proberen we je de basis van mindfulness te leren. Als volwassene kan je na je zes sessies nog deelnemen aan de terugkomsessies.

- **Mindfulness voor volwassenen:**
  - op maandag van 18 tot 21 uur
  - op dinsdag van 18 tot 21 uur
  - op woensdag van 9 tot 12 uur
  - op vrijdag van 9.30 tot 12.30 uur
  - op zaterdag van 9.30 tot 12.30 uur
- **Mindfulness voor jongeren:**
  - Nieuwe trainingen zullen in het najaar van 2025 doorgaan.
- Terugkomsessies
  - van 13.30 tot 16.30 uur



## Mindfulness voor kinderen

Ook kinderen hebben weleens last van stress of vinden moeilijk rust in hun hoofd. Door ze op een speelse manier te laten kennismaken met mindfulness, geef je hun een cadeau voor de rest van hun leven. In de mindfulnessstraining voor kinderen leren ze met open, vriendelijke aandacht te kijken naar zichzelf en de wereld.

Op woensdag in april en mei 2025:

- van 13.30 tot 15 uur voor kinderen van 6 tot 8 jaar
- van 15.30 tot 17 uur voor kinderen van 9 tot 11 jaar



## Mindfulness en communicatie →

In deze training van drie volledige dagen richten we ons op onze interactie en communicatie met de anderen.



## Professionele vorming mindfulness voor hulpverleners →

De bedoeling van deze vorming is naar het hart van mindfulness te gaan, of je nu al met mindfulness werkt, of mindfulness in je werk wil integreren. We kiezen ervoor om daarbij vanuit de diepte naar de praktijk toe te werken.

### TRAININGEN

## Ademen met aandacht

Je ademhaling wordt sterk beïnvloed door je levensstijl, je omgeving, je werk en je stressniveau. Slechte ademhalingsgewoontes kunnen zich ontwikkelen doorheen je leven, maar goede ademhalingsgewoontes kan je ook opnieuw aanleren.

In de training *Ademen met aandacht* gaan we hiermee samen met jou aan de slag doorheen de vier sessies.

 Schrijf je in voor een van de volgende groepen:

- in mei van 14 tot 16 uur

## Maak gratis kennis met mindfulness

Twijfel je of mindfulness iets voor jou is? Neem deel aan een **gratis kennismakingsessie**:

- **woensdag 2 april**
  - 14 - 15.30 uur - Sint-Vincentius (zaal Brederode - route 33)
- **donderdag 3 april**
  - 14 - 15.30 uur - Sint- Augustinus (zaal Aula Sint-Camillus - route 8)
- **dinsdag 22 april**
  - 10.30 - 12 uur - ZAS Elisabeth (zaal Stresskliniek - route 94)
- **dinsdag 22 april**
  - 13.30 - 15 uur - ZAS Cadix (zaal Bewegingslokaal - route 1.12)

Schrijf je in voor een gratis kennismaking met mindfulness

## Maak kennis met de lesgevers

### Peter Leysen

Peter Leysen is al meer dan 25 jaar bezig met mindful bewegen, ademen en zitten. In 2014 beëindigde hij de vijfjarige opleiding tot erkend yogadocent van de Yoga Federatie. Daarna volgde Peter verschillende bijscholingscursussen over lichaamshoudingen, ademhaling en meditatie.

Op het vlak van ademwerk is hij gecertificeerd Oxygen Advantage© trainer. In 2021 startte Peter de professionele vorming tot mindfulnesstrainer bij Edel Maex en sindsdien begeleidt hij de mindfulnessstraining voor volwassenen in de Stresskliniek van ZAS.

### Edel Maex

Edel Maex richtte de Stresskliniek op bij ZNA. Sinds 2021 is Edel op pensioen, maar hij blijft de terugkomsessies, de training 'Mindfulness en communicatie' en vormingen voor professionals begeleiden.

### Ilse Verlinden

Ilse Verlinden is klinisch psycholoog, cliëntgericht-experiëntieel psychotherapeut en mindfulnessstrainer. Ilse heeft meer dan 25 jaar ervaring met het begeleiden van mensen op een crisisafdeling (PAAZ).

In 2010 sloot zij zich aan bij de meditatiegroep van Edel Maex en ze beëindigde in 2015 de professionele vorming 'naar het hart van mindfulness'. In 2019 startte zij met het geven van mindfulnessstraining aan GZA-medewerkers en sinds 2024 is ze verbonden aan de Stresskliniek van ZAS.

Daarnaast is Ilse bestuurslid en secretaris van Mindfulnessvereniging vzw.

## Wil je mindfulness oefenen bij jou thuis?

**Ga zelf actief aan de slag met de geluidsopnames die we tijdens de mindfulnessstraining voor volwassenen gebruiken.**

Vul onderstaand formulier in en wij bezorgen je de link naar de geluidsopnames.

Laatst bijgewerkt op 13/03/2025

## Locaties

1 - 1 van 1



Route 94

**Stresskliniek in ZAS Elisabeth**

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

## Activiteiten

[Filter deze pagina](#)

83 activiteiten

14 maart 2025

je volgt 7 sessies

Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op vrijdag | februari 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



14 maart 2025

ook op andere datums

Groepsles

## Mindfulness terugkomsessie

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



15 maart 2025

je volgt 7 sessies

Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op zaterdag | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



18 maart 2025

je volgt 6 sessies

Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op dinsdag | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



19 maart 2025

je volgt 6 sessies

Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op woensdag | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



20 maart 2025

je volgt 3 sessies

Training

## Mindfulness en communicatie | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



25 maart 2025

je volgt 6 sessies

26 maart 2025

je volgt 6 sessies

Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op dinsdag | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op woensdag | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



27 maart 2025

je volgt 3 sessies

Training

## Mindfulness en communicatie | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



28 maart 2025

je volgt 7 sessies

Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op vrijdag | februari 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



29 maart 2025

je volgt 7 sessies

Groepsles

## Mindfulness voor volwassenen op zaterdag | maart 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



29 maart 2025

ook op andere datums

Groepsles

## Mindfulness terugkomsessie

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



1 2 3 4 5 6 7



Last »

# Nieuws

1 - 3 van 3

Nieuws

## Mindfulness voor kinderen: jong geleerd is oud gedaan

De ZAS Stresskliniek organiseert in 2025 mindfulnessstrainingen voor kinderen.

14 feb 2025

Nieuws

## Beter omgaan met stress in 2025? Schrijf je in voor een mindfulnessstraining

ZAS Stresskliniek organiseert opnieuw mindfulnessstrainingen in het voorjaar van 2025.

09 dec 2024

Nieuws

## De ZAS Stresskliniek organiseert dit najaar opnieuw mindfulnessstrainingen

Leer jezelf beter kennen en maak bewustere keuzes in plaats van automatisch te reageren. Schrijf je nog snel in voor de nieuwe mindfulnessstrainingen van de ZAS Stresskliniek.

23 aug 2024

## Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/stresskliniek>