



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 uit 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 dinsdag van 18 tot 21 uur
 - op woensdag van 9 tot 12 uur
 - op donderdag van 18 tot 21 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 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 februari van 18 tot 20 uur

Maak gratis kennis met mindfulness

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

- **maandag 9 december**
 - 10 - 11.30 uur - ZAS Elisabeth (zaal Stresskliniek - route 94)
 - 13 - 14.30 uur - ZAS Middelheim (zaal Antigoon - route 63)

- **maandag 16 december**
 - 9 - 10.30 uur - ZAS Palfijn (zaal De Therapeut - route 50)
 - 12.30 - 14 uur - ZAS Cadix (zaal Bewegingslokaal - route 1.12)
- **woensdag 12 februari**
 - 14 - 15.30 uur - ZAS Cadix (zaal Bewegingslokaal - route 1.12)
- **donderdag 13 februari**
 - 14.30 - 16 uur - ZAS Vincentius (zaal Brederode - route 33)
- **woensdag 19 februari**
 - 14 - 15.30 uur - ZAS Elisabeth (zaal Stresskliniek - route 94)
- **donderdag 20 februari**
 - 14 - 15.30 uur - ZAS Augustinus (zaal Aula Sint-Camillus - route 8)

[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 mindfulness training 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.

Wil je mindfulness oefenen bij jou thuis?

Ga zelf actief aan de slag met de geluidsopnames die we tijdens de mindfulness training voor volwassenen gebruiken.

Laatst bijgewerkt op 03/12/2024

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

Locaties

1 - 1 van 1



Route 94

Stresskliniek in ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

Activiteiten

1 - 9 van 14

04 dec 2024 + 7 sessies

Training

Mindfulness terugkomsessie

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

03 dec 2024 + 5 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op dinsdag | november 2024

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

05 dec 2024 + 5 sessies

Groepsles

06 dec 2024 + 5 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op donderdag | november 2024

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

Mindfulness voor volwassenen op vrijdag | november 2024

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

05 dec 2024

+ 2 sessies

Training

Mindfulness en communicatie

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

15 jan 2025

+ 5 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op woensdag | januari 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

16 jan 2025

+ 5 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op donderdag | januari 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

17 jan 2025

+ 5 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op vrijdag | januari 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

18 jan 2025

+ 5 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op zaterdag | januari 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

Nieuws

1 - 1 van 1

Nieuws

De ZAS Stresskliniek organiseert dit najaar opnieuw mindfulnesstrainingen

Leer jezelf beter kennen en maak bewustere keuzes in plaats van automatisch te reageren. Schrijf je nog snel in voor de nieuwe mindfulnesstrainingen 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://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

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