

Zuurstofdagen



14 t.e.m. 17 oktober 2024

Zuurstofdagen

Het succes van de Zuurstofdagen groeit met elke editie, en we kijken er naar uit om jou dit najaar - **van 14 tot en met 17 oktober** - opnieuw te verwelkomen!

Laat je verrassen door ons aanbod, gebaseerd op de pijlers **Delen, Duurzaam** en **Digitaal Inclusief**. Digitaal spreekt voor zich, Delen doen deelnemers tijdens de sessies, en Duurzaam betekent dat we niet alleen zuurstof proberen bieden, maar ook mikken op grote en kleine blijvertjes.

Deelname aan de workshops is kosteloos voor medewerkers van onze partnerorganisaties. Voor niet-leden bedraagt de inschrijving € 100 per dagdeel.

Om last minute annuleringen te voorkomen, hanteren wij een annuleringsbeleid. Annuleringen binnen 14 dagen voor aanvang van de workshop brengen een kost van € 50 met zich mee, ongeacht de reden van afwezigheid. Goed nieuws: deze vergoeding vervalt als je zelf voor een vervanger zorgt!

Blader door deze brochure, kies je favoriete workshops, schrijf je in en laat je inspireren!

Mis deze kans niet om een frisse dosis Zuurstof te ervaren dit najaar!

Het Taborgroep-team



14 t.e.m. 17 oktober 2024

Zuurstofdagen

Hoe inschrijven ?

Inschrijven kan pas vanaf woensdag 11 september (14u00).

Elke workshop heeft een eigen inschrijvingslink !

(zie button bij elke opleiding)

Je kan je nog steeds voor meerdere workshops inschrijven, maar dat kan niet langer in één keer: voor elke workshop gebruik je een andere link. Zo maakt iedereen evenveel kans een plaatsje te reserveren. We hanteren hierbij het principe 'first in, first served'. Dus bedenk vooraf goed welke workshop jouw voorkeur geniet.

Werkwijze:

- Klik op de button 'Inschrijven' naast de opleiding van je keuze.
- De inschrijvingstool opent zich. Klik op 'Een plek reserveren of 'get ticket'
- Vul de juiste contactgegevens in (nl. die van de deelnemer) en bevestig door op 'Registreer' te klikken.

De opgegeven contactgegevens worden enkel gebruikt in functie van de opleiding. Het **correcte e-mailadres van de deelnemer** is hierbij heel belangrijk!

Dit voor het toesturen van:

- de bevestigingsmail voor deelname,
- de link voor deelname aan online workshops,
- voorbereidende documenten en opdrachten,
- het vormingsattest,
- het verlenen van toegang tot het digitale platform met de opleidingsdocumenten.

Is een **workshop volzet**, registreer je op de wachtlijst. Komt er een plaatsje vrij, dan geven wij je een seintje.

Wil je er zeker bij zijn?

Zet dan 11 september - 14 uur met stip in je agenda!

Deelname

Medewerkers van onze partnerorganisaties: gratis
Niet-leden betalen €100 per dagdeel.

Annulatievoorwaarden

Ben je ingeschreven voor een opleiding, maar kan je niet langer deelnemen? Dan zijn volgende annulatievoorwaarden van toepassing:

1. Bij annulatie vóór 14 kalenderdagen voor de start van de opleiding, is geen kost verschuldigd.
2. Bij annulatie vanaf 14 kalenderdagen voor de start van de opleiding, wordt een kost van € 50 in rekening gebracht, ongeacht de reden van afwezigheid.
3. De annulatiekost vervalt als je zelf voor een vervanger zorgt die jouw plek inneemt.

Bevestig steeds je annulatie schriftelijk door een mail te sturen naar zuurstof@tabor.be.



programma

maandag 14 oktober

Nee zeggen: waarom het zo belangrijk, maar ook zo moeilijk is - Nele Colle

Snel en efficiënt stress en spanning loslaten met TRE - Jo Huylebroeck, DialoogPlus

Trauma & herstel - Sylvie De Paepe, Praktijk Muze

dinsdag 15 oktober

Creatief complot - Melissa Plasschaert, Taborgroep

Help! Het ging toch goed?! Een lichaamsgerichte workshop over zelfregulatie -
Bauke van Wijslijf

Recht op repareren: maak de rebelse hersteller in je wakker - Rosalie Heens, Repair&Share

woensdag 16 oktober

Bruggen bouwen: meester worden in communicatie en het omgaan met verschillen -
Justine Devos, Compaan

Changing habits - Anneleen De Lille

Dialoog in lastige situaties: moeilijke gesprekken aangaan - Hannelore Volckaert, Taborgroep

Meer zicht op het onzichtbare via de iniASS: inleving in autisme - een ervaren thuis-
begeleider van Tanderuis

Work-life integratie - Anneleen De Lille

donderdag 17 oktober

Ai ai ... Al gebruiken in werk en leven? - Tom Demeulenaere, Taborgroep/De Vierklaver

Creër jouw eigen visionboard - Elise T'Hooft, My Inner Sparkle

Gelukswandeling - Lieve Peeters, Taborgroep

Innerlijke rust: ontdek yin yoga en yoga nidra - Elise T'Hooft, My Inner Sparkle

Proeven van mildheid en mindfulness - Tom Dewettinck, Taborgroep

Hoe deelnemen?

Locatie workshops: Taborgroep Netwerkhuis, Molenaarsstraat 26, 9000 Gent.

Uitzondering: 'Gelukswandeling' gaat door in het Kluisbos, Mont-de-l'Enclus

De workshops starten stipt op het aangegeven uur.

Mocht het nodig zijn, kan er vlot omgeschakeld worden naar online workshops.



Nee zeggen: waarom het zo belangrijk, maar ook zo moeilijk is

maandag
14 oktober
09u30-12u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Nele Colle,
Freelance

[Inschrijven](#)

Nee zeggen, keuzes maken en grenzen stellen, het was nog nooit zo belangrijk. Vaak weten we wel dat we het beter zouden doen, maar toch zeggen we dan toch weer ja.

Nele Colle is leerkracht, opruimcoach, auteur en spreker. Voor haar 2de boek trok ze op onderzoek uit en leerde waarom het toch zo moeilijk is om die nee te zeggen, en hoe we het toch kunnen doen. Ze deelt het graag met jou in deze workshop!

In deze workshop bekijken we wat jou tegenhoudt, hoe jij dan wel beter je grenzen kan leren stellen én waarom je dat zou moeten doen.

Geen pleidooi voor een egoïstisch leven, of opstand tegen je baas, maar een workshop vol inzichten, motivatie en tips voor een rijker en gelukkiger leven.

Snel en efficiënt stress & spanning loslaten met TRE

maandag
14 oktober
9u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Jo Huylebroeck,
DialoogPlus

[Inschrijven](#)

Angst, boosheid, verdriet, stress en trauma laten sporen na die zich onbewust opstapelen in je spieren. Dat leidt tot klachten zoals rugpijn, schouder- en nekpijn, darmklachten of slapeloosheid.

TRE - Tension & Trauma Release Exercises - zijn een serie oefeningen om deze chronisch aanwezige spanning op een lichte fysieke manier te ontladen. TRE is een fantastische techniek, omdat het zo eenvoudig, veilig en effectief is om spanning en stress los te laten. Het helpt jou om terug rustig te worden en in evenwicht te komen. Je kan TRE ook preventief doen.

Praten tijdens de workshop hoeft niet als je daar geen zin in hebt. Gewoon de oefeningen doen en je lichaam doet het werk voor jou. Felle gevoelens worden zo getemperd en vinden een andere weg naar buiten. Nadien voel jij je heerlijk ontspannen.

Deze dag is voor iedereen die een manier wil vinden om eigen dagelijkse stress te verminderen. Door actieve deelname ervaar je zelf de effecten en de kracht van TRE.

Je hoeft niet sportief of lenig te zijn. De oefeningen zijn aanpasbaar op elk niveau.

Draag losse kledij en breng een matje, een deken en/of kussen mee.

Trauma en herstel

Basisprincipes & praktische tools bij het omgaan met en herstel van traumatische ervaringen

maandag
14 oktober
10u00-16u30

Locatie:

Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Sylvie De Paepe,
Praktijk Muze

[Inschrijven](#)

In je job als hulpverlener, (zorg)leerkracht, maatschappelijk werker, opvoeder, verpleger, ... bots je op levensverhalen vol passie en vreugde, maar ook verhalen van twijfels, angsten of zelfs trauma. Wat gebeurt er dan en hoe ondersteun je mensen in hun herstel?

In deze interactieve, ervarings- en oplossingsgerichte vorming komen volgende thema's aan bod:

- **Impact & Mechanismen van trauma:** Wat is trauma? Hoe nestelt trauma zich in ons? Wat gebeurt er dan precies in je hart, je lichaam en je geest? Welke impact kan trauma nog hebben op ons leven?
- **Herstel van trauma:** Mogelijk signaalgedrag bij mensen met traumatische ervaring(en).
- **Praktische tools:** Hoe ondersteun je kinderen, jongeren en volwassenen in hun herstel? Op welke manier ga je best met hen om (do's & don'ts)? Hoe versterk je hun veerkracht na trauma?

Deze workshop richt zich tot hulpverleners, (zorg)leerkrachten & andere ondersteuners (0de & 1stelijns hulpverlening).

Creatief complot

dinsdag
15 oktober
09u30-16u30

Locatie:

Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:

Melissa Plasschaert,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Hoe kan je met de collega's een vergadering, een werkgroep, een teambuilding of planning meer dynamiek geven? Hoe kan je, anders dan via een gesprek, inhoudelijk werk leveren? En hoe kan je ervoor zorgen dat collega's die niet zo vlot praten in het team toch hun mening kwijt kunnen?

Tijdens deze workshop ervaar je hoe effectief creatieve werkvormen kunnen zijn. Daarnaast besteden we aandacht aan hoe je deze werkvormen voor verschillende doeleinden kan inzetten.

Aan het eind van de dag ga je naar huis met een rugzak vol leuke, nieuwe werkvormen die je meteen in de praktijk kan toepassen.

Pauzes

In elke workshop is een korte break voorzien, zowel in de voormiddag als in de namiddag.

In de foyer kan je dan genieten van **gratis** koffie, thee of water.

De middagpauze gaat door tussen 12u30 en 13u30.

Lunch

Reserveer je broodjeslunch

onmiddellijk bij je inschrijving!

€ 6 voor 3 belegde broodjes
ter plaatse te betalen (cash of Payconiq)

Opgelet: op de dag van de opleiding zelf kan je GEEN broodjes meer bestellen! Jouw eigen lunchpakket meebrengen mag natuurlijk ook.

Help! Het ging toch goed?!

Een lichaamsgerichte workshop over zelfregulatie

dinsdag
15 oktober
09u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Bauke
van Wijslijf

[Inschrijven](#)

Ondertussen ken je de red flags van burn-out en de theorieën over hoe het anders kan. Je herkent burn-out en weet welke stappen je kan ondernemen als het zo ver komt. Niettemin is één van de meest voorkomende stellingen in de praktijk: *"Ik heb niet gemerkt dat ik zo gespannen was tot die deadline voorbij was. Daarna lukte het me gewoon niet om terug te keren naar rust."*

Regulatie van het eigen stress-systeem is één van de grote uitdagingen waar je als hulpverlener voor staat. Tijdens deze workshop krijg je een gedetailleerder inzicht in hoe stressregulatie werkt. Via (laagdrempelige) beweging en spel ga je aan de slag met je eigen ervaringen en die van anderen. We blijven dicht bij de realiteit, jouw lijf en jouw belevingswereld.

De workshop bestaat uit twee delen:

- **Fysieke oefeningen** die inzicht geven in elk van de verschillende fases/niveaus van ons stress-systeem.
- Aan de slag gaan met een **concreet kader rond zelfregulatie** dat je kan gebruiken als leidraad in jouw eigen leven.

En natuurlijk zorgt jouw ervaring in deze workshop er ook voor dat je bij je doelgroep/cliënten sneller kan inschatten in welk niveau van het stress-systeem zij zich bevinden. Deze workshop is deels gebaseerd op het polyvagaal geïnformeerd werk van Amber Gray (bewegingstherapeute die rechtstreeks samenwerkte met Steven Porges).

Recht op Repareren: maak de rebelse hersteller in je wakker

dinsdag
15 oktober
10u00-12u00

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Rosalie Heens,
Repair&Share

[Inschrijven](#)

Wist je dat we **onze ecologische voetafdruk** sterk zouden kunnen **verkleinen**, gewoon door de spullen die we hebben langer te gebruiken? Dat kunnen we doen door onze spullen goed te onderhouden, te (laten) repareren als ze stuk gaan, een tweede leven te geven, ... In deze sessie ontdek je waarom dat vaak niet zo eenvoudig is als het klinkt.

Gelukkig is de toestand allesbehalve hopeloos is. Je maakt kennis met vrijwilligers-initiatieven zoals **Repair Cafés en gereedschapsbibliotheken**. We vertellen hoe de Recht op Repareren Beweging er stap voor stap voor zorgt dat fabrikanten verplicht worden om ervoor te zorgen dat onze spullen langer meegaan en herstelbaar zijn.

En met een **Repair Escape Game** gaan we op zoek naar de rebelse hersteller in jezelf. Met een beetje creativiteit, logisch denkwerk en wat handigheid kom je vaak verder dan je dacht.

In deze sessie krijg je cijfers die je doen duizelen, stof tot nadenken, praktische tips, een leuke uitdaging en hoopvolle perspectieven. Ook presenteren we een aantal educatief materialen rond het thema Recht op Repareren.

Bruggen bouwen

Meester worden in communicatie en het omgaan met verschillen

woensdag
16 oktober
09u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Justine Devos,
Compaan

[Inschrijven](#)

Begrijp je soms niet waarom een eenvoudige boodschap tot misverstanden of irritaties kan leiden? Denk je weleens: "Zo bedoelde ik het niet!" of "van waar zo'n heftige reactie?" Dit zijn momenten die ons allen bekend voorkomen!

Vaak zijn ze het gevolg van diepgewortelde psychologische reflexen die je communicatie beïnvloeden. Hierdoor raak je verstrikt in eigen aannames en ben je niet in staat om **de werkelijke boodschap** van de ander te **horen of te begrijpen**, waardoor de essentie van de communicatie verloren gaat.

De sleutel ligt onder meer in het begrijpen van je eigen 'rugzak' én die van de ander: de unieke **verzameling van normen, waarden en vooroordelen** die we allemaal met ons meedragen.

In deze vorming duiken we in de **mechanismen van communicatie**, het omgaan met verschillen, conflictbeheersing, en hoe we weerstand kunnen zien als een kans voor groei.

Je krijgt praktische inzichten en strategieën aangeboden, verrijkt met de bespreking van relevante cases, om deze uitdagingen om te zetten in kansen voor persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Changing habits

woensdag
16 oktober
09u30-12u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Anneleen De Lille,
Freelance

[Inschrijven](#)

Gewoontes, we hebben ze en we kennen ze ... maar kunnen we ze ook veranderen?

Neen! Eens die gewoonte in je hersenen geprogrammeerd zit, kan je ze helaas niet wissen. Je kan wel een nieuw programma aanmaken en ervoor zorgen dat dat nieuwe programma steeds de voorkeur krijgt tot het een automatisme wordt.

In deze workshop kom je te weten hoe je **nieuwe gewoontes** kan **ontwikkelen** om efficiënter je doelen te bereiken. En vooral: hoe je ze kan volhouden. Naast de geheimen voor een duurzame gedragsverandering, gaat het ook over **verandering in je mindset** tijdens je groeiproces. Je leert welke denkpatronen je steeds saboteren om je langetermijndoelen te bereiken en hoe je die gedachtegang kan ombuigen met concrete tools.

Deze sessie zal vertrouwen scheppen in het vermogen om te groeien in tijden van verandering en je gaat **in dialoog met je innerlijke saboteur** die je tegenhoudt om stappen richting je doelen te zetten.

Wat neem je mee?

- Wat er in je brein gebeurt in tijden van verandering.
- Wat je nodig hebt om mentaal flexibel te kunnen zijn/blijven.
- Welke elementen nodig zijn om een nieuwe gewoonte vol te houden.
- Hoe je je bewust wordt van saboterende gedachten en die omzet in helpende gedachten.
- Inzicht in de connectie tussen je lichaam en je brein als je in de stretchzone zit.

woensdag
16 oktober
09u30-16u00

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Hannelore Volckaert,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Dialogoog in lastige situaties

Moeilijke gesprekken aangaan

Moeilijke boodschappen brengen of moeilijke gesprekken voeren, we moeten het allemaal wel eens doen. Het is helemaal niet evident en dus worden deze gesprekken soms vermeden. Toch is het vaak nodig om het gesprek aan te gaan, om verschillende redenen.

We gaan aan de slag rond de vragen:

- Wat maakt deze gesprekken zo moeilijk?
- Hoe doen we het nu al? En wat werkt?
- Wat hebben we nog meer nodig?
- Hoe komen we echt tot dialoog, zelfs na het brengen van een moeilijke boodschap?
- ...

Het doel is om meer comfort te kunnen ervaren als we dat 'moeilijk gesprek' aangaan.

Je tekent in voor een ervaringsgerichte en heel interactieve workshop. We leggen onze kennis, wijsheid en expertise samen en zoeken antwoorden op de vragen en/of moeilijkheden waarmee we geconfronteerd worden. Verwacht geen lezing, hou je klaar voor een actieve namiddag waarin je in een kleine groep (maximaal 12 deelnemers) verder bouwt op wat je rond dit thema al weet.

Breng je ervaringen, vragen én leerlessen mee en we maken er een boeiende dag van!

Meer zicht op het onzichtbare via de iniASS

inleving in autisme

woensdag
16 oktober
9u30-12u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
een ervaren
thuisbegeleider,
Tanderuis

[Inschrijven](#)

Zowel op het werk als in je leefomgeving kom je wel eens personen met autisme tegen. Wil je beter begrijpen hoe zij de wereld ervaren en hoe je hiermee effectiever kan omgaan?

Tijdens deze workshop staan we uitgebreid stil bij de **beleving van ASS** en de verschillende uitingsvormen. Deze informatie zal je ongetwijfeld nieuwe inzichten geven over (het leven met) autisme.

Hieraan koppelen we vervolgens **praktische tips en adviezen** die bruikbaar zijn in alledaagse ontmoetingen met personen met ASS.

Een ervaren thuisbegeleider van Tanderuis, die dagelijks in de praktijk van autisme staat, zal na het belevingsstuk, jou helpen de vertaalslag te maken naar je eigen werk- of leefomgeving.

Work-life integratie

woensdag
16 oktober
13u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Anneleen De Lille,
Freelance

[Inschrijven](#)

Heb je het gevoel dat je altijd ergens tekortschiet? Heb je zelden of nooit tijd voor jezelf? Moeten je familieleden het soms doen met de restjes van je energie?

Naast je werk heb je ook je individuele behoeften. Als je die niet vervult dan zal je na verloop van tijd ook op het werk steken laten vallen. Maar hoe leg je die puzzel? Hoe sluit je elke dag af met voldoening in de verschillende domeinen van je leven?

Er is geen one-size-fits-all plan. Het **ontwerpen van een werkroutine** die naadloos aansluit op je privéleven vraagt diepgaande reflectie, open communicatie, duidelijke verwachtingen, heldere afspraken (thuis en op het werk) en psychologische veiligheid.

In deze sessie maak je de balans op voor een **optimale integratie** van je **persoonlijk en professioneel leven**.

Wat neem je mee?

- Een diepgaande reflectie over de verschillende domeinen in je leven en hoeveel aandacht ze krijgen.
- Je staat stil bij je eigen ingrediënten voor een gelukkig leven.
- Je weet welke symptomen aangeven dat je teveel vraagt van je lichaam en geest.
- Je krijgt zicht op de kwaliteit van je relaties en in welke mate je daarin wil investeren, zonder jezelf erin te verliezen.

Ai ai ... AI gebruiken in werk & leven?

donderdag
17 oktober
09u30-12u15

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Tom Demeulenaere,
Taborgroep/De Vierklaver

[Inschrijven](#)

Over AI (Artificiële Intelligentie) hoor en lees je dezer dagen heel veel: "Ingrijpende dan de uitvinding van het internet!" – "Worden veel jobs overbodig door AI?" – enz.

Er vóór of tegen zijn is eigenlijk geen keuze: het ís er al en ga er maar van uit dat het niet meer vertrekt. Maar ben je **nieuwsgierig naar** een aantal snel **bruikbare tips**? Wil je graag Chat GPT, Copilot of Google Gemini leren gebruiken? Was je teleurgesteld in antwoorden die AI chatbots je eerder al bezorgden? Ben je benieuwd naar wat AI allemaal kan?

Tijdens de workshop gaan we **direct aan de slag**: géén theorie, maar doen. Samen inzichten verzamelen. Tools verkennen. Ervaren wat het voor jouw werk of leven kan betekenen. Onder begeleiding van Tom Demeulenaere die op al jouw vragen een antwoord weet (desnoods vraagt hij het zelf aan Chat GPT!).

Breng zelf een laptop mee!

Creëer jouw eigen visionboard

Een beeld zegt meer dan 1000 woorden.

Ben je klaar om jouw eigen pad te bewandelen? Waar verlang jij nog naar? Wat wil jij graag nog bereiken?



Tijdens deze workshop ga je aan de slag met **jouw verlangens, dromen en wensen** en geef je deze vorm door ze te **visualiseren**. Je wordt begeleid om uit je hoofd te gaan en naar jouw hart te luisteren. Een visionboard kan je richting geven om jouw focus verder te bepalen.

Je gaat naar huis met jouw eigen visionboard, waarop je in één oogopslag kan zien wat jouw diepste verlangens, dromen en wensen zijn. Een fijne dagelijkse reminder voor jezelf.

Gelukswandeling

Met deze Gelukswandeling trakteer je jezelf alvast op 'een frisse neus'. Tegelijk maak je ook, al doende, kennis met **de geluksdriehoek** ([Geluksdriehoek](#) | [Gezond Leven](#)).

Stap voor stap ontdekken we wat **mentaal welbevinden** is en hoe je eraan kan werken, terwijl we door het prachtige Kluisbos kuieren. De **doe-opdrachten** tijdens het traject zorgen voor een ludieke én inspirerende ervaring.

We gaan op een laagdrempelige manier aan de slag met ons mentaal welbevinden. De geluksopdrachten voeren we wandelend uit. Zo komt er ook een gezonde portie beweging aan te pas (ongeveer 7 km).

De gelukswandeling zet je dus letterlijk op weg om aan je geluk te bouwen en is daarmee bevorderend voor de fysieke én mentale gezondheid. Een win-win dus!

Breng zelf jouw lunchpakket mee. Begin oktober ontvangen de deelnemers een mail met extra info.

donderdag
17 oktober
13u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Elise T'Hooft,
My Inner Sparkle

[Inschrijven](#)

donderdag
17 oktober
10u00u-15u00

Locatie:
Parking Kluisbos,
Enclus du Haut 46,
Mont-de-l' Enclus.
(Kluisbergen-
Sparrendreef)
Aux Acacias

Begeleiding:
Lieve Peeters,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

donderdag
17 oktober
09u30-12u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Elise T'Hooft,
My Inner Sparkle

[Inschrijven](#)

Innerlijke rust

ontdek yin yoga en yoga nidra

Heb je nood aan een moment voor jezelf? Kom dan kennismaken met yin yoga en yoga nidra.

Dit zijn twee zachte, **meditatieve vormen van yoga** waarbij je gaat **vertragen, verstillen en in verbinding komt met jezelf**.

Bij **yin yoga** houd je gedurende een langere tijd een bepaalde houding aan, dit **beïnvloedt zowel ons lichaam als onze mind**. Je hoeft geen yoga-ervaring te hebben of bijzonder flexibel te zijn om hieraan deel te nemen.

Bij **yoga nidra** blijf je de hele tijd in een ontspannende houding liggen en word je meegenomen in een **diepe meditatie** met als doel **om volledig te ontspannen**.

Tijdens deze sessie leer je verschillende houdingen aan die je ook thuis kan beoefenen. Na afloop ontvang je een overzicht van deze houdingen. Deelnemers dragen comfortabele kledij en warme kousen en brengen een yogamatje, deken en kussen mee.

Proeven van mildheid en mindfulness

In deze sessie gaan we praktisch aan de slag met mildheid en mindfulness. Mindfulness, oftewel volle aandacht, is meer dan een modewoord. Het is een effectieve manier om beter om te gaan met stress, drukte en de constante stroom van veranderingen en onzekerheid die je dagelijks ervaart. Mildheid is een essentieel onderdeel van mindfulness. Je kan leren om milder te zijn voor anderen, maar vooral ook voor jezelf. Zonder mildheid voor jezelf loop je het risico op burn-out en compassiemoeheid. Positief bekeken: door **mindfulness en mildheid** in je leven te integreren, **vergroot** je je **motivatie, veerkracht en communicatievaardigheden**.

Je gaat naar huis met **concrete inzichten, praktische tips en oefeningen** die je helpen om **duurzaam voor jezelf en anderen te zorgen**.

Opmerking: deze sessie vormt een mooi geheel met de sessie over yin yoga in de voormiddag, maar het is zeker geen vereiste om voor beide sessies in te schrijven.

donderdag
17 oktober
13u30-16u30

Locatie:
Netwerkhuis
Molenaarsstraat 26, Gent

Begeleiding:
Tom Dewettinck,
Taborgroep

[Inschrijven](#)

Bereikbaarheid Netwerkhuis

Bepaal je **route** naar het Netwerkhuis

Opgelet: wegenwerken in Gent veroorzaken soms verkeershinder. Bekijk hier welke werken er nu aan de gang zijn:
<https://gentopweg.be/kaart>.

Hou hiermee rekening bij het inplannen van je reistijd!

Met de fiets

De snelste weg met de fiets vind je op de [fietsrouteplanner van de stad Gent](#). In de tuin is een fietsenstalling voorzien om je fiets veilig te plaatsen. Je kunt de tuin bereiken via de bruine poort Molenaarsstraat 28a of het zwarte hekken (schuin tegenover Molenaarsstraat 111a). Vergeet je fiets niet op slot te zetten.

Met het openbaar vervoer

Er zijn verschillende haltes van het openbaar vervoer op wandelafstand van de Taborgroep (Molenaarsstraat 26). Raadpleeg hiervoor <https://www.delijn.be/nl/routeplanner/>

Met de wagen

Het Netwerkhuis ligt binnen de lage-emissiezone van Gent. De parking van het AZ Sint-Lucas valt hier net buiten. Kom je met de wagen, maak dan gebruik van deze parking (inrit via Blaisantvest).

Ga te voet verder en volg de pijlen 'Taborgroep' tot aan ons Netwerkhuis. Vraag bij het aanmelden naar je **gratis** parkeerticket.

Denk eraan: de straten rondom het netwerkhuis zijn allemaal betalend parkeren.

Carpoolen met collega's is een vaak gebruikte formule tijdens de Zuurstofdagen.

Het programma van de Zuurstofdagen werd samengesteld door de adviseurs van de Taborgroep



Molenaarsstraat 26
9000 Gent

www.taborgroep.be

Voor bijkomende info: zuurstof@tabor.be