



- Heb jij last van stress, burn-out, pijn of angst?
- Wil je jouw lichaam en geest ontspannen?
- Wil je relaxatie oefeningen doen in groep?

Zonder
inschrijving of
wachtlister
gratis

RUSTPUNT

ontspanning en stress reductie

elke donderdag van 18u tot 19u30

begeleiding door een kinesist en eerstelijnspsycholoog
start op 8 mei 2025 in WGC Caleido



Voor wie?

Iedereen vanaf 16 jaar die beter wil omgaan met stress
Basiskennis van Nederlands is voldoende

Wat doen we?

Eenvoudige bewegingsoefeningen (stoel/matje)
Relaxatie, yoga, mindfulness

Wat mag je verwachten?

- Groepsaanbod zonder inschrijving of wachtlister
- Wekelijks aanbod (niet tijdens feestdagen/schoolvakanties)
- Ontspanning via ademhalingstechnieken
- Beter omgaan met stress en problemen
- Ondersteuning door een psycholoog
- Aandacht voor kwetsbaarheden of beperkingen

Wat verwachten we van jou?

- Je kiest zelf hoe vaak je komt
- Breng een matje en dekentje mee (indien mogelijk)
- Kom op tijd en zet je gsm uit
- **Kostprijs:** gratis (vrije bijdrage voor wie dit wil)

Wanneer en waar?

📍 **WGC Caleido** – Slachthuislaan 1, 3000 Leuven – 016/21.13.30

Data: 8/5, 15/5, 22/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6, 4/9, 11/9, 18/9, 25/9

📍 **WGC De Central** – LDC Ter Vlierbeke, Rustoordlaan 3, 3010 Kessel-Lo – 016/85.34.10

Data: 2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12

📍 **CAW Oost-Brabant** – Redingenstraat 6, 3000 Leuven – 016/21.01.01

Data: 8/1/2026, 15/1, 22/1, 29/1, 5/2, 12/2, 26/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3

Meer info?

✉ **WGC Caleido/Ridderbuurt:** sylvia.hubar@wgcriddenbuurt.be

✉ **WGC De Central:** ann.theys@wgcdcentral.be

