

Programma

Belevingsdag Gezond Leven

Bewegingssessie

Lezing

Democooking

Workshop

VOORMIDDAG

	Zaal 1	Zaal 1 & 2	Zaal 4&5	Keuken 3	Keuken 4	Outdoor
9 u.	Ontdek- kingsmarkt	Krijg grip op je pieker-gedachten	Slaap: de sleutel tot meer energie	Natuurlijke remedies tegen stress	Darmflora: zorg goed voor je tweede brein	Tai Chi: bewegen met aandacht en kracht
9.30 u.						
10 u.		Waarom niet (meteen) reageren je leven verandert	Zo laat je stress los met hartcoherentie	Slim snacken met meer (bio)vezels	Energie-dips? Vang ze op met wat je eet	Mindful walks
10.30 u.						
11 u.		Praktisch time-management voor elke dag	Kom tot rust met klank-schalen	Maak het jezelf gemakkelijk in de keuken	Gezonde keuzes voor elke maaltijd	Soepel en sterk met pilates
11.30 u.						
12 u.						
12.30 u.						
13 u.						

Programma

Belevingsdag Gezond Leven

Bewegingssessie

Lezing

Democooking

Workshop

NAMIDDAG

	Zaal 1	Zaal 1 & 2	Zaal 4&5	Keuken 3	Keuken 4	Outdoor	
14 u.	Ontdek- kingsmarkt	Krijg grip op je pieker-gedachten	Slaap: de sleutel tot meer energie	Natuurlijke remedies tegen stress	Darmflora: zorg goed voor je tweede brein	Tai Chi: bewegen met aandacht en kracht	
14.30 u.							
15 u.							
15.30 u.			Waarom niet (meteen) reageren je leven verandert	Zo laat je stress los met hartcoherentie	Slim snacken met meer (bio)vezels	Energie-dips? Vang ze op met wat je eet	Mindful walks
16 u.							
16.30 u.							
17 u.		Praktisch time-management voor elke dag	Kom tot rust met klank-schalen	Maak het jezelf gemakkelijk in de keuken	Gezonde keuzes voor elke maaltijd	Soepel en sterk met pilates	
17.30 u.							
18 u.							



Beweging

Bewegingssessie



9-10 u. / 14-15 u.

Tai Chi: bewegen met aandacht en kracht

Op zoek naar een manier om tot rust te komen én tegelijk je lichaam te versterken? Doe mee met onze work-out Tai Chi Chuan, een eeuwenoude Chinese bewegingsleer. We starten met eenvoudige staande meditatie en ademhalingsoefeningen, en gaan daarna aan de slag met trage, gecontroleerde kungfu-bewegingen uit de Chen-stijl. Meditatie, stretching en beweging vloeien in elkaar over. Haalbaar voor iedereen, maar vergis je niet: de sessie is pittiger dan je zou verwachten. Ideaal om je focus te versterken, je lichaam beter te voelen en met nieuwe energie weer naar huis te gaan.



Steven De Cauwer,
coach Tai Chi Chuan

Bewegingssessie



10.30-11.30 u. / 15.30-16.30 u.

Mindful walks

Even weg uit de drukte? Tijdens deze begeleide mindful walk combineer je actief stappen in de natuur met simpele ademhalings- en focusoefeningen. Geen ingewikkelde technieken, wel kleine opdrachten die helpen vertragen en ontspannen. Ideaal om je hoofd leeg te maken en je energie opnieuw te laten stromen. **Tip:** draag comfortabele kledij en stevige schoenen.



Jessie Clarysse,
gezondheidscoach

Bewegingssessie



12-13 u. / 17-18 u.

Soepel en sterk met pilates

Je de hele dag door fit en vitaal voelen? Regelmatig je hartslag eens verhogen is het geheim. Tijdens deze laagdrempelige pilatessessie – met alleen een matje en je eigen lichaamsgewicht – leer je om je lichaam op een andere manier te activeren. Je werkt tegelijk aan je spierkracht, je houding én je energiepeil. Met een reeks efficiënte en rustige oefeningen maak je jouw lichaam weer soepel. Pilates is de perfecte middenweg voor wie yoga net iets te zweverig vindt en high intensity nét iets te hevig.



Ervaren Jims-coach



Mentaal welzijn

Lezing



9-10 u. / 14-15 u.

Krijg grip op je piekergedachten

Stel je voor: eindelijk gaan slapen zonder een extra denkmarathon in bed. Zalig, toch? Ilona legt uit waarom je brein zo makkelijk blijft hangen in piekergedachten. Je krijgt herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen om je gedachten beter te sturen en er een realistischer tegengewicht aan te geven. Geen geforceerd "alles komt goed"-denken. Wel concrete stappen naar meer rust in je hoofd.



Ilona Thyssen,
psychotherapeut

Workshop



9-10 u. / 14-15 u.

Natuurlijke remedies tegen stress

Zin in kleine gewoontes die je dag lichter maken? In deze workshop ontdek je hoe je met natuurlijke remedies je energie en balans een duwtje in de rug geeft. Britt en Margaux laten je kennismaken met verschillende methodes en invalshoeken: van eenvoudige technieken tot praktische tips. Geen one-size-fits-all, wel ideeën waarmee je zelf kan experimenteren en voelen wat bij jou past.



Britt Byns en Margaux Claes,
apothekers Newpharma

Workshop



10.30-11.30 u. / 15.30-16.30 u.

Zo laat je stress los met hartcoherentie

Merk je dat je spanning zich soms opstapelt doorheen de dag? Met een paar gerichte ademhalingen kan je al veel loslaten. Tine van Mindbuddies laat je kennismaken met hartcoherentie en leert je eenvoudige technieken om stress te verminderen en je focus te versterken. Je krijgt tools die je overal kan inzetten – tussen twee meetings door, onderweg of gewoon thuis. Even vertragen, en weer verder met meer rust en helderheid.



Tine Verweire,
hartcoherentie- & stresscoach
(Mindbuddies)



Mentaal welzijn

Lezing



10.30-11.30 u. / 15.30 – 16.30 u.

Waarom niet (meteen) reageren je leven verandert

Je kent het wel: iemand zegt iets en voor je het weet, reageer je. Soms sneller dan je eigenlijk wil. Maar wat als je net in dat moment het verschil kan maken? Deze lezing focust op wat er gebeurt tussen prikkel en reactie, en hoe je die ruimte kan vergroten. Liesbeth neemt je mee in 'The Be Quiet Theory' en toont hoe meer interne rust leidt tot scherpere keuzes, krachtigere communicatie en meer impact. Een herkenbare en verhelderende sessie over spanning, zelfcontrole en de kracht van even niets te doen.



Liesbeth Catrysse, integratief psychotherapeut

Workshop



12-13 u. / 17-18 u.

Kom tot rust met klankschalen

Even niks moeten, gewoon liggen en luisteren ... klinkt goed, toch? Tijdens deze sessie laat je je meevoeren door de zachte klanken en trillingen van klankschalen. De harmonieuze geluiden helpen je lichaam ontspannen en brengen je zenuwstelsel tot rust, vaak zonder dat je er iets voor hoeft te doen. Je stapt erna weer buiten met een lichter gevoel en nieuwe energie. Ogen dicht, oren open – de rest volgt vanzelf.



Ariël Growsong, gecertificeerd sound healer (Mindbuddies)

Lezing



12-13 u. / 17-18 u.

Praktisch timemanagement voor elke dag

Heb je soms het gevoel dat je dagen zich vanzelf vullen met to-do's? Werk, huishouden, vrienden zien, hobby's ... en ergens daartussen wil je ook nog tijd voor jezelf. In deze lezing ontdek je hoe je met slimme keuzes en eenvoudige tools meer overzicht krijgt in je planning. Ellen laat zien hoe je taken kan structureren, wat je gerust kan loslaten en hoe kleine automatisaties je leven makkelijker maken. Vergeet strakke schema's! Haar praktische inzichten helpen je om bewuster met je tijd om te gaan. Zodat er weer ruimte ontstaat voor wat jij belangrijk vindt.



Ellen Vandevyvere, productiviteitsexpert



Voeding

Lezing



9-10 u. / 14-15 u.

Darmflora: zorg goed voor je tweede brein

In je buik zit een heel ecosysteem dat stiekem mee beslist hoe jij je voelt doorheen de dag. Energie, weerstand, zelfs je humeur? Grote kans dat je darmflora mee aan de knoppen zit. Emilie gidst je op een toegankelijke manier door die binnenwereld en toont hoe je die miljarden bacteriën een handje kan helpen. Met kleine, haalbare aanpassingen die je meteen kan uitproberen. Zie het als een beetje extra liefde voor je buik, en je krijgt er verrassend veel voor terug.



Emilie Segers, diëtist & Yoboo-coach

Democooking



10.30-11.30 u. / 15.30-16.30 u.

Slim snacks met meer (bio)vezels

Vezels zijn hot. Jawel. Maar gelukkig hoeft je daarvoor niet op droge zemelen te knabbelen. In deze democooking ontdek je hoe vezelrijke tussendoortjes ook gewoon héél lekker kunnen zijn. Denk aan een knapperige wortelgranola, brownies boordevol vezels en energieballetjes waar je spontaan nog eentje van neemt. Terwijl je proeft, delen Katrien en Kristel hun beste tips om zonder moeite meer vezels in je dag te smokkelen. Geen ingewikkelde recepten, wel slimme ideeën die goed zijn voor je buik én leuk voor je smaakpapillen.



Katrien Neveux (voedingdeskundige) en Kristel Adriaens (culinair expert), Bio-Planet

Lezing



10.30-11.30 u. / 15.30-16.30 u.

Energiedips? Vang ze op met wat je eet

Middagdipje? Weg ermee! Door bewuster te kiezen wat, hoeveel en wanneer je eet, blijft je energie een stuk stabiel. Caroline laat zien hoe je lichaam reageert op suikers en waarom die pieken en dips soms opduiken. Je ontdekt hoe je je bloedsuikerspiegel beter in balans houdt, zonder je eetgewoontes helemaal om te gooien. Kleine tips maken vaak al het verschil, en dat merk je doorheen je hele dag.



Caroline Van Damme, apotheker & Yoboo-leefstijlcoach



Voeding

Democooking



12-13 u. / 17-18 u.

Maak het jezelf gemakkelijk in de keuken

Gezond koken, ja graag. Maar je hebt niet elke dag tijd én zin om uren in de keuken te staan? Tijdens deze democooking leer je de slimste hacks om je gezonde maaltijd zo vlot mogelijk op je bord te toveren. Van snijtrucjes tot slimme foodprepping en efficiënt koken met de airfryer, oven of één pan: jij gaat naar huis met tonnen inspiratie én meer kookgoesting.



Cem-Hakan Comak, chef-kok

Lezing



12-13 u. / 17-18 u.

Gezonde keuzes voor elke maaltijd

Wat leg je best op je bord als je goed voor jezelf wil zorgen? Kleine keuzes maken vaak al een groot verschil. Jona neemt je mee in hoe je bewuster kan omgaan met voeding in je dagelijkse leven. Geen strenge diëten of do's en don'ts, wel een frisse kijk op eten die je helpt om je energie stabiel te houden, de hele dag door.



Jona De Baerdemaeker,
psycholoog & diëtist
(Mindbuddies)



Slaap

Lezing



9-10 u. / 14-15 u.

Slaap: de sleutel tot meer energie

Goed slapen doet meer dan je uitgerust wakker maken. Het ondersteunt je focus, helpt je lichaam herstellen en geeft je veerkracht doorheen de dag. In deze sessie krijg je inzicht in hoe slaap precies werkt en wat jouw natuurlijke ritme beïnvloedt. Olivier vertaalt dit naar haalbare gewoontes die je helpen om je slaapkwaliteit stap voor stap te versterken. Geen grote ommezwaai nodig, wel kleine aanpassingen die je dag merkbaar anders laten starten.



Olivier Kleynjans, kinesist
& Yoboo-coach

Ontdekkingsmarkt



doorlopend open

Kom ontspannen op onze ontdekkingsmarkt

Even geen sessie gepland? Kom gerust langs op onze ontdekkingsmarkt. Je bent de hele dag welkom.

En heb je een hongertje? Geniet dan van enkele proevertjes om weer op krachten te komen.

In samenwerking met

