

Resource and resilience

Intro

Een leven waarin je stevig staat, zelfs te midden van chaos. Waar je toegang hebt tot een innerlijke bron van kracht en rust die je voedt en ondersteunt, ongeacht wat er om je heen gebeurt. Resource and Resilience is een uitnodiging om die kracht in jezelf te ontdekken en te versterken. Via beweging, adem en bewustwording leer je vertrouwen op wat in jou leeft. Dit traject helpt je om te zakken in je kern, je energie te vernieuwen en met veerkracht het leven te omarmen.

Na dit traject

- Heb je een diepere verbinding met jezelf en voel je je meer geaard
- Weet je hoe je toegang krijgt tot je innerlijke bronnen van kracht, rust en helderheid.
- Heb je praktische tools om spanning los te laten en je energie te vernieuwen.
- Vertrouw je meer op je lichaam en begrijp je beter wat je lichaam je vertelt.
- Ervaar je meer veerkracht en ben je beter uitgerust om met uitdagingen in het dagelijks leven om te gaan.

Voor wie is dit traject?

Resource and Resilience is voor jou als je verlangt naar meer innerlijke stabiliteit en veerkracht. Dit traject is voor iedereen die:

- Sterker wil staan in uitdagende situaties en beter wil omgaan met stress.
- Op zoek is naar manieren om eigen hulpbronnen te ontdekken en in te zetten.
- Via dans en beweging inzicht wil krijgen in wat er speelt onder de oppervlakte.

Of je nu een nieuwe stap in je persoonlijke ontwikkeling wilt zetten, of zoekt naar praktische tools om steviger in het leven te staan, dit traject biedt je de ruimte en begeleiding om te groeien.

Wat houdt het traject in?

Resource and Resilience staat voor hulpbronnen en weerbaarheid. Het is een diepgaand groeitraject waarin dans, beweging en therapie in groep worden gecombineerd met individuele begeleiding. Het traject nodigt je uit om jouw eigen hulpbronnen te ontdekken en versterkt je weerbaarheid in situaties waar je nu nog tegenaan loopt.

Dans en beweging vormen de kern van dit traject. Ze zijn niet alleen een middel om spanning los te laten, maar ook een wetenschappelijk bewezen manier om bij te dragen aan je gezondheid en bewustwordingsproces.

Over de lesgever

Nele

Praktisch en investering

Prijzen

€ 884

Data

Het traject bestaat uit:

- Een reeks Therapy in Motion op woensdag van 9u30 tot 12u30. Lees hier meer over Therapy in Motion.
- 3 danssessies uit het open aanbod (5 ritmes op dinsdagavond of Body in Soul op zondagochtend) : gratis
- 4 individuele bewegingscoachingsessies met Nele Vandezande.

Timing van het traject?

Start september 2026.

Wij kijken ernaar uit je te verwelkomen in dit groeitraject, waarin je niet alleen het contact met jouw lichaam versterkt, maar ook je persoonlijke pad verder vormgeeft.

Met warme groet,
Het Souldanceteam