

Even op adem komen

Gratis trainingen over mentale gezondheid

Wil je beter omgaan met stress, gevoelens of spanningen in het dagelijks leven? In oktober en november starten vier gratis trainingen die helpen om meer rust, balans en veerkracht te vinden.

Training stressregulatie

Leer hoe stress werkt en ontdek praktische manieren om meer ontspanning te ervaren.

Start: woensdag 4 november | **Tijd:** 09.30 - 11.30

Training lichter leven - Dichter bij jezelf

Voor vrouwen die verlangen naar minder moeten en meer mogen zijn, naar ontspanning, verbinding en innerlijke rust.

Start training 1: maandag 2 november | **Tijd:** 10.00 - 12.00

Start training 2: maandag 7 december | **Tijd:** 10.00 - 12.00

Training zelfcompassie en veiligheid in jezelf

Voor mensen die gevoelig zijn voor prikkels en stress en willen leren herkennen wat er in jou gebeurt en hoe je weer verbinding kunt maken met jezelf.

Start training 1: maandag 26 oktober | **Tijd:** 10.00 - 11.30

Start training 2: maandag 30 november | **Tijd:** 10.00 - 11.30

Training emoties en gevoelens ervaren

Voor iedereen die beter wil leren omgaan met gevoelens en emoties.

Start training 1: vrijdag 2 oktober | **Tijd:** 09.30 - 11.00

Start training 2: vrijdag 13 november | **Tijd:** 09.30 - 11.00

De trainingen worden georganiseerd door Solidez Welzijn en GGZ Centrum Wageningen. Ze vinden plaats in Wageningen en worden begeleid door ervaren trainers in een veilige, open sfeer. Deelname is gratis



Training stressregulatie

Voor wie is deze training?

Deze training is bedoeld voor iedereen die merkt dat stress te veel ruimte inneemt, waardoor je je minder lekker voelt dan je zou willen. Of je nu vaak piekert, snel spanning in je lijf voelt, moeite hebt om te ontspannen, of gewoon nieuwsgierig bent naar praktische manieren om meer rust te ervaren: je bent van harte welkom.

Wat leer je?

In deze training gaan we in op wat stress is en hoe stress werkt, wat het met je hoofd en met je lichaam doet, en – vooral – wat je zelf kunt doen om er beter mee om te gaan. We leren hoe je spanningen bij jezelf beter en eerder herkent, en wat je ermee kunt doen.

Dit werkt bij iedereen anders, iedereen werkt met zijn eigen stress-plan. In deze training gaan we ervan uit dat je lichaam een grote rol speelt bij het vasthouden van spanningen, maar gelukkig ook bij het reguleren ervan. Om in een rustiger systeem te komen, speelt het werken met adem een belangrijke rol. Het gaat hierbij om laagdrempelige oefeningen, die in te passen zijn in het dagelijkse leven.

Praktische informatie

Startdatum: woensdag 4 november

Tijd: 9.30 tot 11.30 uur

Duur: vijf bijeenkomsten van twee uur

Data: 4, 18 november, 2, 16 december, 13 januari

Locatie: Bloeiplaats Olympus, Olympiaplein 26 Wageningen, groepsruimte Liora

Kosten: De training is een preventief aanbod; deelname is kosteloos

Informatie en opgeven: info@praktijk-lifa.nl / 06-46391537

Over de trainer

Marieke van Nes werkt al 25 jaar als begeleider, behandelaar en trainer in de GGZ. Daarnaast heeft ze zich verdiept in lichaamswork, het werken met ademhaling is hiervan de basis. Haar workshops en trainingen zijn vooral gericht op stressregulatie: "de weg naar herstel wordt een stuk makkelijker, als hoofd en lichaam samenwerken."



Over de trainer

Sonia van der Heijden werkt sinds 33 jaar met passie en veel plezier als buurtmaatschappelijk werker in Wageningen bij Solidez. Ze beschikt over een groot netwerk en is daarnaast ook actief als Welzijnscoach. Ze begeleidt en ondersteunt mensen die vastlopen in het dagelijks leven. Door tijd te nemen, aandacht te geven en een luisterend oor te bieden, zoekt ze samen met hen naar wat helpend is om weer verder te komen. Als nodig geeft ze ook praktische ondersteuning. Daarnaast verbindt ze mensen met elkaar. Zo begeleidt ze op dit moment een lotgenoten contactgroep voor mensen in rouw.



Deze training maakt onderdeel uit van het preventief aanbod van de gemeente Wageningen.



Training lichter leven - Dichter bij jezelf

Voor wie is deze training?

Voor vrouwen die verlangen naar minder moeten en meer mogen zijn, naar meer verbinding met hun lijf en gevoel en naar ontspanning, veerkracht en innerlijke rust. De training is alleen voor vrouwen, zodat er een veilige en vertrouwde bedding ontstaat tussen vrouwen onderling.

Wat leer je?

- Meer lichaamsbewustzijn en beter kunnen voelen wat er speelt
- Herkennen van je eigen energie en leren handelen naar wat écht bij je past
- Plezier, kracht en ontspanning ervaren in je lijf
- Meer zachtheid, liefde en acceptatie voor jezelf en anderen

We werken met adem, aandacht en lichaamsbewustzijn, in combinatie met systemisch werk, intuïtieve coaching en ervaringsgerichte oefeningen. De bijeenkomsten zijn ervaringsgericht, met ruimte voor stilte, beweging en gesprek. We bieden geen therapie, maar een veilige ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en verdieping.

Praktische informatie

Training 1

Startdatum: maandag 2 november 2026

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Duur: vijf bijeenkomsten van twee uur

Data: 2, 9, 16, 13, 30 november

Locatie: Bloeiplaats Olympus, Olympiaplein 26 Wageningen, groepsruimte Liora

Kosten: De training is een preventief aanbod; deelname is kosteloos

Informatie en opgeven: info@paulineklok.nl / 06-48330322

Training 2

Startdatum: maandag 7 december 2026

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Duur: zes bijeenkomsten van twee uur

Data: 7, 14, 21 december, 11, 18, 25 januari

Locatie: Bloeiplaats Olympus, Olympiaplein 26 Wageningen, groepsruimte Liora

Kosten: De training is een preventief aanbod; deelname is kosteloos

Informatie en opgeven: info@paulineklok.nl / 06-48330322

Over de trainer

Gaby Klok is coach en begeleider bij De Koestertuin in Ede. Vanuit haar achtergrond in pedagogiek, systemisch werk en intuïtieve coaching begeleidt zij kinderen, jongeren en volwassenen bij persoonlijke ontwikkeling en zelfinzicht. Haar werkwijze is warm, nuchter en afgestemd: ze nodigt mensen uit om stil te staan bij wat gezien en gevoeld wil worden, zodat er ruimte ontstaat voor groei, rust en verbinding.



Over de trainer

Pauline Klok is systemisch coach. Zij begeleidt volwassenen en gezinnen in hun ontwikkelproces. Pauline kijkt met compassie naar de patronen en bewegingen die zichtbaar worden en helpt van daaruit ruimte te maken voor nieuwe mogelijkheden. Met een warm hart en een heldere blik nodigt zij uit tot bewustwording, verzachting en verbinding met jezelf. Pauline werkt vanuit Systemisch Werk, Transactionele Analyse, NLP en Energetisch werk.



Deze training maakt onderdeel uit van het preventief aanbod van de gemeente Wageningen.



Training emoties en gevoelens ervaren

Voor wie is deze training?

Voor mensen die het lastig vinden om hun gevoelens te benoemen of ermee om te gaan.

Wat leer je?

In deze groep staat het leren kennen en ervaren van gevoelens en emoties centraal. Je krijgt eenvoudige uitleg over hoe emoties werken en wat ze je kunnen vertellen. Daarnaast gaan we vooral samen oefenen en ervaren: voelen in je lijf, woorden geven aan wat er speelt, en ontdekken wat voor jou helpend is. Het gaat niet om 'goed' of 'fout', maar om nieuwsgierig te onderzoeken en stap voor stap vertrouwd te raken met je eigen binnenwereld.

Praktische informatie

Training 1

Startdatum: vrijdag 2 oktober

Tijd: 9.30 - 11.00 uur

Duur: 6 bijeenkomsten van anderhalf uur

Data: 2, 9, 16, 23, 30 oktober, 6 november

Locatie: Huis van de Wijk de Nude, Kortestraat 2 Wageningen

Kosten: De training is een preventief aanbod; deelname is kosteloos.

Informatie en opgeven: cwvanwissen@ggzwageningen.nl / 06-16801332

Training 2

Startdatum: vrijdag 13 november

Tijd: 9.30 - 11.00 uur

Duur: 6 bijeenkomsten van anderhalf uur

Data: 13, 20, 27 november, 4, 11, 18 december

Locatie: Huis van de Wijk de Nude, Kortestraat 2 Wageningen

Kosten: De training is een preventief aanbod; deelname is kosteloos.

Informatie en opgeven: cwvanwissen@ggzwageningen.nl / 06-16801332



Over de trainer

Mijn naam is Pieterneel Geurts. Ik werk als buurtmaatschappelijk werker bij Solidez, en begeleid mensen die vastlopen in het dagelijks leven. Samen zoeken we hoe ze zelf weer in hun kracht kunnen staan en moed vinden om om te gaan met hun problemen ook vaak in contact met anderen. Ik heb een achtergrond in werken met relaties en systemen (Kempler instituut). Daarin heb ik ervaren dat als je dicht bij jezelf bent, woorden kan geven aan wat je voelt en denkt, je een opener verbinding krijgt met de ander, met respect voor jezelf.



Over de trainer

Mijn naam is Catalijn van Wissen. Ik werk als coach en therapeut, en begeleid mensen in het contact met hun gevoelens en innerlijke kracht. Zelf heb ik gemerkt hoe spannend maar ook bevrijdend het kan zijn om emoties toe te laten. Ik heb me hierin verdiept via opleidingen zoals Holistic Movement Coaching, Geweldloze Communicatie en Reiki. Vanuit die ervaring vind ik het waardevol om samen te onderzoeken hoe we emoties kunnen herkennen, ruimte geven en dragen.



Deze training maakt onderdeel uit van het preventief aanbod van de gemeente Wageningen.

solidez
WELZIJN

Training zelfcompassie en veiligheid in jezelf

Voor wie is deze training?

Voor mensen die gevoelig zijn voor prikkels en stress, veel oppikken uit hun omgeving of veel bezig zijn met zorgen voor anderen en zichzelf daarbij soms uit het oog verliezen.

Voel je je regelmatig rusteloos of gejaagd? Heb je een kort lontje en voel je vaak een angstigheid in jezelf? Of ben je juist snel moe en uitgeput en heb je weinig energie? Misschien merk je dat je je vaak aanpast, veel controle probeert te houden, of situaties uit de weg gaat.

In deze training leer je beter herkennen wat er in jou gebeurt en hoe je weer verbinding kunt maken met jezelf.

Wat leer je?

- * Beter voelen en waarnemen wat er in je lichaam en in jezelf gebeurt
- * Herkennen van spanning, stresssignalen en jouw eigen beschermingspatronen
- * Ontdekken hoe veiligheid en ontspanning voor jou kunnen voelen
- * Beter onderscheiden wat van jou is en wat je van een ander overneemt
- * Ervaren wat jou helpt om weer terug te komen bij jezelf
- * Meer zachtheid en zelfcompassie ontwikkelen

We werken met mindfulness en aandacht voor je lichaam, je zintuigen, gevoelens, gedachten en energie. Je krijgt eenvoudige uitleg over stress en de werking van je zenuwstelsel, en we gaan samen vooral veel ervaren en oefenen.

De training biedt een veilige ruimte om jezelf beter te leren kennen, te ontdekken wat jij nodig hebt en stap voor stap meer verbinding, rust en veiligheid in jezelf te ervaren.



Deze training maakt onderdeel uit van het preventief aanbod van de gemeente Wageningen.

Praktische informatie

Training 1

Startdatum: Maandag 26 oktober

Tijd: 10.00 - 11.30 uur

Duur: 5 bijeenkomsten van anderhalf uur

Data: 26 oktober, 2, 9, 16, 23 november

Locatie: Huis van de Wijk de Pomhorst, Pomona 562

Kosten: De training is een preventief aanbod; deelname is kosteloos.

Informatie en opgeven: esther@esthervaneersel.nl / 06-28990035

Training 2

Startdatum: maandag 30 november

Tijd: 12.30 - 14.00 uur

Duur: 5 bijeenkomsten van anderhalf uur

Data: 30 november, 7, 14 december, 11, 18 januari

Locatie: Huis van de Wijk de Nude, Kortestraat 2 Wageningen

Kosten: De training is een preventief aanbod; deelname is kosteloos.

Informatie en opgeven: esther@esthervaneersel.nl / 06-28990035

Over de trainer

Mijn naam is Esther van Eersel, ik heb een eigen praktijk als coach en yogadocent in Wageningen. Ik begeleid stress gevoelige, empathische en hoogsensitieve mensen om in verbinding te blijven met zichzelf. Ik gebruik daarbij somatische bewegingen en aandacht voor het lichaam, bewustzijn van je energie, en de kracht van je hart. Daarbij maak ik volop gebruik van mijn eigen persoonlijke ervaringen. Samen kunnen we onderzoeken wat jouw weg is naar meer zelfliefde



Over de trainer

Mijn naam is Monique van de Wakker. Ik werk als Buurt Maatschappelijk Werker en Trainer bij Solidez en begeleid mensen in hun weg naar balans & veerkracht, naar wel-zijn. Ik heb een brede achtergrond in stress counseling, sociale weerbaarheid (assertiviteit), lichaamswerk en mindfulness. Zelf heb ik ook zelf heb ik ook ervaren wat stress en hoog sensitiviteit voor impact kan hebben en hoe zelfliefde en met aandacht aanwezig zijn (uit de automatische piloot) sleutels zijn voor herstel en groei.

