



Rust in je hoofd



Pieker je veel? Heb je een lange lijst aan taken en afspraken die maar door je hoofd blijven spoken? Zeg je overal ja op, maar loop je jezelf voorbij?

Een te vol hoofd kan leiden tot stress, je vergeet meer, en bent minder gelukkig.

In deze cursus gaan we op zoek naar hoe je meer rust en energie kan vinden.

Je leert:

- stress herkennen en verminderen
- positief denken en genieten van aangename momenten
- het verschil kennen tussen piekeren en nadenken
- meer vertrouwen krijgen in jezelf
- keuzes maken en je organiseren

Uitvoerder

Ligo – Centrum voor Basiseducatie

Wanneer

Waar

Ligo Zovl – Centrum voor basiseducatie

Burchtstraat 46 (in sociaal huis)
9400 Ninove

Organisatie en contact

Ligo – Centrum voor Basiseducatie

Vaartstraat 8
9300 Aalst

- tel: [053 78 15 05](tel:053781505)
- e-mail: info@ligo-zovl.be

Meer info

- tel: [053 78 15 05](tel:053781505)
- e-mail: info@ligo-zovl.be

Gerelateerde Activiteiten



Cursus tekenen en schilderen 50+

08september2025

Bij het Kunst Ateljee +3 is elke jonge en oude senior welkom (vanaf 50 jaar). Op donderdag komen zij samen om te tekenen en/of te schilderen in de lokalen van de academie voor beeldende kunst in Nino...



Academie voor Beeldende Kunst Ninove

[Lees meer](#)



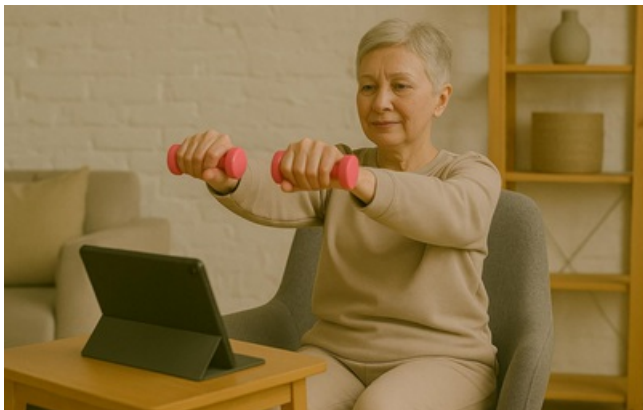
Aan de slag met de smartphone/tablet

12september2025

Smartphones en tablets zie je overal. Je kan ermee bellen, informatie opzoeken, spelletjes spelen, de krant lezen, foto's nemen, video's bekijken, e-mailen,... De mogelijkheden zijn eindeloos! In deze c...

📍 Ligo Zovl - Centrum voor basiseducatie

[Lees meer](#)



Digitaal café: online gezondheid

12september2025

Van mijngezondheid tot dokter Google Inschrijven verplicht

📍 Eetcaffee Winnik Ploj

[Lees meer](#)



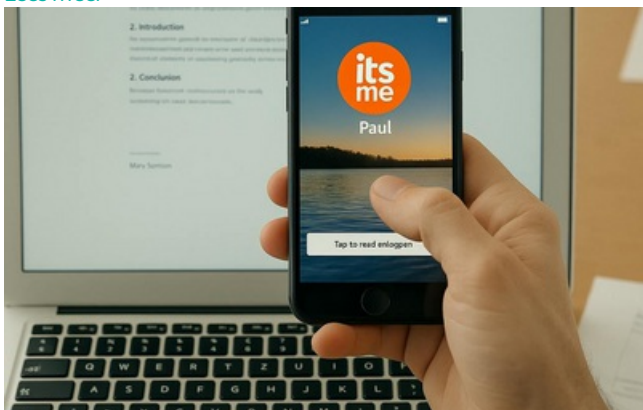
Beginnerscursus naaien – Niveau 1

16september2025

Leer naaien vanaf nul en ontdek de kracht van je naaimachine Altijd al willen leren naaien, maar weet je niet waar te beginnen? In deze instapcursus leer je stap voor stap hoe je met een naaimachine w...

📍 Crea Liz' Huis - Busy Bee's Atelier

[Lees meer](#)



Digitale workshop: Itsme

18september2025

Ontdek alles over Its me: Wat is het? Heb ik het nodig? Hoe activeer en gebruik ik het? Leer foutieve berichten herkennen. Krijg toegang tot persoonlijke dossiers en documenten. (inschrijven verplicht)

 Sociaal Huis

[Lees meer](#)

[Meer activiteiten](#) →