

Lezing rond stress door Marie-Anne Vanderhasselt



In deze lezing verkennen we de impact van stress op ons lichaam en geest, en waarom herstel essentieel is voor onze gezondheid. We kijken naar de uitdagingen die het herstel bemoeilijken en hoe we weer in balans kunnen komen. Een belangrijk aspect van stressbeheersing is de rol van vriendschap en verbondenheid. Het ervaren van echte verbinding, zowel met onszelf als met anderen, is cruciaal voor het herstellen van stress en het vinden van innerlijke rust. Vriendschappen bieden steun, veiligheid en zorgen voor een gevoel van samenhang, wat ons helpt om beter om te gaan met de druk van het dagelijks leven.

Kom ontdekken hoe vriendschap en verbinding ons kunnen helpen om stress te verminderen en onze veerkracht te versterken.

Marie-Anne Vanderhasselt is een Belgische klinisch psycholoog, professor en hoofdonderzoeker aan de Universiteit Gent. Vanderhasselt is ook auteur van het boek *Ouders onder hoogspanning*, waarin ze inzichten uit haar onderzoek deelt over hoe ouders stress kunnen herkennen en hanteren in het gezinsleven.

Naast haar wetenschappelijke werk is ze actief in de media (o.a. Kalm Waes) en geeft ze lezingen over stress, opvoeding en mentaal welzijn. Ze woont in Merchtem en is moeder van drie jonge kinderen.

VVK € 9 • Kassa € 11

Locatie: De Kersenpit, Dorp 46, 1745 Opwijk (Mazenzele)

Uitvoerder

GC Hof ten Hemelrijk

Wanneer

do 9 oktober 2025 van 20:00 tot 22:00

Waar

De Kersenpit

Dorp 46
1745 Opwijk

Prijs

€9.00

Kassa: 11 EUR

Reserveren

- [Bestel tickets](#)
- tel: [052/365108](tel:052365108)
- e-mail: gc.info@opwijk.be

Organisatie en contact

GC Hof ten Hemelrijk

Kloosterstraat 7
1745 Opwijk

- tel: [052 36 51 08](tel:052365108)
- e-mail: gc.info@opwijk.be

Meer info

- tel: [052/365108](tel:052365108)
- e-mail: gc.info@opwijk.be