



Stresskliniek

In onze trainingen krijg je tools om beter om te gaan met stress. Lichaam, gevoelens, gedachten en communicatie zijn belangrijke thema's.

Nogal wat mensen krijgen klachten door stress. Deze kunnen veroorzaakt worden door stressvolle levensomstandigheden of gebeurtenissen, thuis of op het werk. De klachten kunnen ook het gevolg zijn van een ernstige lichamelijke ziekte. Stressklachten uiteten zich lichamelijk en psychisch en kunnen leiden tot depressie en burn-out.

Vooraf de manier waarop je met stress omgaat bepaalt de psychische en lichamelijke gevolgen die je ervan ondervindt. Dit heb je voor een groot deel zelf in handen. Bij stress zal het niet de dokter zijn die je kan zeggen wat goed voor je is. De bal ligt in je eigen kamp. **Tijdens onze trainingen geven we je wel tools om beter om te gaan met stress. Lichaam, gevoelens, gedachten en communicatie zijn daarbij belangrijke thema's.**

We baseren onze trainingen op het **Mindfulness Based Stress Reduction-programma van Jon Kabat-Zinn**:

- Wetenschappelijk onderbouwd
- Doeltreffend

Welke trainingen kan je volgen?

Mindfulness betekent dat je je volledig **bewust** bent van **je huidige ervaring**. Je bent met een milde, open aandacht aanwezig in het huidige moment, zonder te oordelen. Je kan mindfulness interpreteren als nieuwsgierige opmerkzaamheid.

Door aanwezig te zijn in het hier en nu leef je bewuster en leer je op een andere manier om te gaan met de maalstroom van je gedachten, je gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Je leert **jezelf beter kennen** en **bewuste keuzes** te maken in plaats van automatisch te reageren. Zo doorbreek je patronen die niet helpen en creëer je nieuw, veerkrachtiger gedrag.

In de ZAS Stresskliniek bieden we volgende trainingen aan:

TRAININGEN

Mindfulness



Mindfulness voor volwassenen →



Mindfulness voor jongeren →



[Mindfulness voor kinderen →](#)



[Mindfulness en communicatie →](#)



[Ademen met aandacht →](#)



[Terugkomsessies →](#)



[Professionele vorming voor zorgverleners →](#)

KENNISMAKINGSSESSIE

Maak gratis kennis met mindfulness

Twijfel je of mindfulness iets voor jou is? Neem deel aan een **gratis kennismakingssessie van 1,5 uur**.

- **woe. 15 oktober** om 14 uur in ZAS Vincentius
- **woe. 22 oktober** om 14 uur in ZAS Middelheim
- **don. 23 oktober** om 14 uur in ZAS Elisabeth
- **woe. 29 oktober** om 14 uur in ZAS Cadix
- **woe. 17 december** om 14u te ZAS Middelheim
- **do. 18 december** om 14u te ZAS Elisabeth
- **woe. 7 januari** om 14u te ZAS Cadix
- **do. 8 januari** om 14u te ZAS Vincentius

Schrijf je in voor een gratis kennismaking met mindfulness

KENNISMAKINGSSESSIE

Maak gratis kennis met mindfulness voor kinderen

Twijfel je of mindfulness iets voor **jouw kind** is? Neem deel aan een **gratis kennismakingssessie van 1,5 uur**.

- Indien nieuwe data bekend zijn, worden deze hier gecommuniceerd.

Maak kennis met de lesgevers

Peter Leysen

Peter Leysen is al meer dan 25 jaar bezig met mindful bewegen, ademen en zitten. In 2014 beëindigde hij de vijfjarige opleiding tot erkend yogadocent van de Yoga Federatie. Daarna

volgde Peter verschillende bijscholingscursussen over lichaamshoudingen, ademhaling en meditatie.

Op het vlak van ademwerk is hij gecertificeerd Oxygen Advantage© trainer. In 2021 startte Peter de professionele vorming tot mindfulnesstrainer bij Edel Maex en sindsdien begeleidt hij de mindfulnesstraining voor volwassenen in de Stresskliniek van ZAS.

Edel Maex

Edel Maex richtte de Stresskliniek op bij ZNA. Sinds 2021 is Edel op pensioen, maar hij blijft de terugkomsessies, de training 'Mindfulness en communicatie' en vormingen voor professionals begeleiden.

Ilse Verlinden

Ilse Verlinden is klinisch psycholoog, cliëntgericht-experiëntieel psychotherapeut en mindfulnesstrainer. Ilse heeft meer dan 25 jaar ervaring met het begeleiden van mensen op een crisisafdeling (PAAZ).

In 2010 sloot zij zich aan bij de meditatiegroep van Edel Maex en ze beëindigde in 2015 de professionele vorming 'naar het hart van mindfulness'. In 2019 startte zij met het geven van mindfulnesstraining aan GZA-medewerkers en sinds 2024 is ze verbonden aan de Stresskliniek van ZAS.

Daarnaast is Ilse bestuurslid en secretaris van Mindfulnessvereniging vzw.

Wil je mindfulness oefenen bij jou thuis?

Ga zelf actief aan de slag met de geluidsopnames die we tijdens de mindfulnesstraining voor volwassenen gebruiken.

Vul onderstaand formulier in en wij bezorgen je de link naar de geluidsopnames.

Laatst bijgewerkt op 09/09/2025

Locaties



Route 94

Stresskliniek in ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen

Activiteiten

Filter deze pagina

17 activiteiten

10 september 2025

je volgt 5 sessies

Training

Mindfulness voor kinderen van 6 tot 8 jaar | september 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



10 september 2025

je volgt 5 sessies

Training

Mindfulness voor kinderen van 9 tot 11 jaar | september 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



17 september 2025

je volgt 5 sessies

Training

Mindfulness voor jongeren | september 2025

ZAS Elisabeth

17 september 2025

je volgt 4 sessies

Training

Ademen met aandacht | september 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



20 september 2025

ook op andere datums

Groepsles

Mindfulness terugkomsessie

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



2 oktober 2025

je volgt 3 sessies

Training

Mindfulness en communicatie | oktober 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



3 oktober 2025

ook op andere datums

Groepsles

Mindfulness terugkomsessie

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



18 oktober 2025

ook op andere datums

Groepsles

Mindfulness terugkomsessie

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



3 november 2025

je volgt 6 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op maandag | november 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



3 november 2025

je volgt 4 sessies

Training

Ademen met aandacht | november 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



5 november 2025

je volgt 6 sessies

7 november 2025

je volgt 6 sessies

Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op woensdag | november 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



Groepsles

Mindfulness voor volwassenen op vrijdag | november 2025

ZAS Elisabeth

Leopoldstraat 26 , 2000 Antwerpen



1

2



Last »

Nieuws

1 - 3 van 3

Nieuws

Mindfulness voor kinderen: jong geleerd is oud gedaan

De ZAS Stresskliniek organiseert in 2025 mindfulnesstrainingen voor kinderen.

14 feb 2025

Nieuws

Beter omgaan met stress in 2025? Schrijf je in voor een mindfulnessstraining

ZAS Stresskliniek organiseert opnieuw mindfulnesstrainingen in het voorjaar van 2025.

09 dec 2024

Nieuws

De ZAS Stresskliniek organiseert dit najaar opnieuw mindfulnesstrainingen

Leer jezelf beter kennen en maak bewustere keuzes in plaats van automatisch te reageren. Schrijf je nog snel in voor de

23 aug 2024

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/stresskliniek>