

Geraakt door ziekte?

Vormingsaanbod voorjaar 2026

Onze sessies zijn speciaal ontworpen voor mensen met een chronische aandoening of zorgnood. We bieden praktische informatie en ondersteuning om beter om te gaan met de dagelijkse uitdagingen die het leven met een chronische ziekte met zich meebrengt. Van zelfzorg en voeding tot stressmanagement, onze vormingen helpen je om de regie van je leven (opnieuw) in handen te nemen. Samana staat voor je klaar met deskundige begeleiding en brengt je in contact met lotgenoten.



Regio Antwerpen

“Het was met een bang hartje dat ik voor het eerst een cursus bij Samana volgde. Maar meteen voelde ik mij er thuis. Al had ik het moeilijk vanwege mijn ziekte, hier mocht ik echt mezelf zijn. Ik was blij dat ik mee kon volgen op mijn eigen tempo.”

Ontdek ons
aanbod in
jouw regio!



We werken steeds met inschrijvingen.
Alle prijzen, details en laatste updates vind je terug op
www.samana.be/vorming
Ook ons aanbod in andere regio's vind je daar terug.

EENZAAMHEID

Krijg inzicht in eenzaamheid bij ziekte en ontdek hoe je opnieuw verbinding kan maken met jezelf en anderen.

Locatie: Heist-op-den-Berg

Data: 22/02/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



COMMUNICATIE: DE SLEUTEL NAAR MEER BEGRIJP

Ik stond er niet bij stil, maar 'de ander begrijpen en zelf begrepen worden' zijn twee kanten van dezelfde medaille.

Locatie: Heist-op-den-Berg

Datum: 09/02 - 23/02 - 2/03 - 09/03

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



EUTONIE

Bevrijd jezelf van spanning en pijn dankzij eenvoudige lichaams oefeningen op eutoniemat of stoel.

Locatie: Wilrijk

Datum: 09/02 - 23/02 - 09/03 - 23/03 - 20/04

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



FASCIATHERAPIE

Ontdek hoe fasciatherapie met manuele technieken en trage, rustige bewegingen pijn en stress verlicht.

Locatie: Mechelen

Datum: 10/02/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



OVER LEVEN MET CHRONISCHE VERMOEIDHEID OF PIJN

Voel je je uitgeput door pijn of vermoeidheid? Tijdens deze cursus ontdek je hoe lichaam en geest samenwerken en hoe je opnieuw rust en herstel kan ervaren.

Locatie: Heist-op-den-Berg

Datum: 12/02 - 26/02 - 05/03 - 19/03 - 02/04

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



INTUÏTIEF SCHRIJVEN

Ontdek de kracht van intuïtief schrijven: laat je pen spreken, verken je innerlijke wereld en geef woorden een plek in je dagelijks leven.

Locatie: Zandhoven

Datum: 12/02/2026

Tijdstip: 13.30 uur tot 16.30 uur



VAN VERMOEIDHEID NAAR MEER ENERGIE

Je krijgt inzicht over vicieuze cirkels die ontstaan bij ernstige vermoeidheid en hoe je stap voor stap gedragsveranderingen in je leven kan inbouwen.

Locatie: Wuustwezel

Data: 24/02 - 03/03 - 10/03 - 17/03

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



QI GONG

Ga dankzij zachte bewegingen bewuster om met je houding en ademhaling voor meer energiebehoud.

Locatie: Schoten

Data: 25/02 - 04/03 - 11/03 - 18/03 - 25/03

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



VERBORGEN KUNSTENAAR

Duik in een ontdekkingsstocht naar jouw unieke schilderstijl en je sterke kanten met acrylverf en penseel, waarmee je jouw verhaal kan schilderen. Voorkennis is helemaal niet vereist.

Locatie: Turnhout

Datum: 26/02 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



HARTCOHERENTIE

Hartcoherentie is een wetenschappelijk onderbouwde methode waarbij je hartritme via een ademhalingstechniek wordt beïnvloed, zodat je zelf je stress kan leren reduceren.

Locatie: Sint-Katelijne-Waver

Datum: 05/03 - 19/03 - 02/04

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



We werken steeds met inschrijvingen.
Alle prijzen, details en laatste updates vind je terug op
www.samana.be/vorming
Ook ons aanbod in andere regio's vind je daar terug.



VERBORGEN SCHRIJVER

Tijdend deze cursus ontdek je dat schrijven een hulpmiddel wordt om je ervaringen te verwerken, je verhaal te delen en jezelf opnieuw te ontdekken.

Locatie: Zandhoven

Data: 05/03 - 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



TRAJECT: VERDER MET CHRONISCHE PIJN

Dit traject laat je stilstaan bij die impact van pijn om vervolgens stap voor stap te ontdekken hoe je nu verder kunt, ondanks de pijn.

Locatie: Wilrijk

Datum: 12/03 - 19/03 - 26/03 - 02/04 - 23/04

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



KINTSUGI

Een chronische ziekte laat je leven en dromen in scherven vallen. In deze workshop staan we letterlijk en figuurlijk stil bij deze scherven.

Locatie: Wuustwezel

Datum: 30/03/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



INTUÏTIEF SCHRIJVEN

Ontdek de kracht van intuïtief schrijven: laat je pen spreken, verken je innerlijke wereld en geef woorden een plek in je dagelijks leven.

Locatie: Turnhout

Data: 1/04/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



IN JE KRACHT MET FOTOGRAFIE

Deze cursus helpt jou ontdekken hoe je met behulp van fotografie in jouw kracht kunt komen.

Locatie: Schoten

Datum: 30/4 - 7/5

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



ROUWEN EN WERKEN BIJ CHRONISCHE ZIEKTE

Rouw stopt niet aan de voordeur van je bedrijf. Deze sessie legt een verbinding tussen rouw en werk, want een chronische ziekte brengt ook verlies mee op de werkvloer.

Locatie: Heist-op-den-Berg

Datum: 10/03/2026

Tijdstip: 13.30 tot 15.30 uur



CHRONISCHE RUGPIJN

Tijdens deze sessie krijg je zicht op hoe chronische rugklachten kunnen ontstaan door spanningen in bindweefsel, organen en zenuwen. Je krijgt praktische tips.

Locatie: Heist-op-den-Berg

Datum: 23/03/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



DE ZIN EN ONZIN VAN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Ontdek hoe voeding en doeltreffende supplementen tekorten en klachten kunnen aanpakken.

Locatie: Mechelen

Datum: 31/03/2026

Tijdstip: 13.30 uur tot 16.30 uur



DE KRACHT VAN KLANK

Laat je via allerlei klanken leiden door te luisteren, te voelen en te spelen naar meer verstillings in jezelf.

Locatie: Heist-op-den-Berg

Data: 21/4 - 28/4 - 5/5 - 12/5 - 19/5

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



SLAPELOOSHEID BIJ CHRONISCHE (PIJN)KLACHTEN

Krijg inzicht in slaapproblematiek gelinkt aan chronische pijn of ziekte en ga naar huis met tips om je slaap te verbeteren.

Locatie: Merksplas

Datum: 28/04/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur

We werken steeds met inschrijvingen.
Alle prijzen, details en laatste updates vind je terug op
www.samana.be/vorming
Ook ons aanbod in andere regio's vind je daar terug.



FASCIATHERAPIE

Ontdek hoe fasciatherapie met manuele technieken en trage, rustige bewegingen pijn en stress verlicht.

Locatie: Wilrijk

Data: 28/04/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



OPVOLGSESSIE EUTONIE

We frissen terug enkele inzichten en oefeningen op, zodat je thuis verder aan de slag kan met eutonie. (Je kan je inschrijven per sessie.)

Locatie: Wilrijk

Datum: 11/05/2026, 15/06/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



YOGA EN RELAXATIE BIJ CHRONISCHE ZIEKTE

Deze yogareeks werkt herstellend bij chronische pijn of vermoeidheid. Ze doet lichaamsweefsels ontspannen, waardoor je pijn hanteerbaar wordt.

Locatie: Mechelen

Datum: 21/05 - 28/05 - 04/06 - 11/06 - 18/06

Tijdstip: 14 tot 16.30 uur



ORDE IN JE ADMINISTRATIE: TIJD VOOR WAT ECHT TELT!

Je administratie op orde krijgen én houden? Met praktische tips en aandacht voor jouw noden, krijg je meer grip op je spullen, agenda en documenten.

Locatie: Geel

Data: 29/05 - 12/06

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



CHRONISCHE RUGPIJN

Tijdens deze sessie krijg je zicht op hoe chronische rugklachten kunnen ontstaan door spanningen in bindweefsel, organen en zenuwen. Je krijgt praktische tips.

Locatie: Schoten

Datum: 09/06/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



STRESS EN LEVEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

Beter inzicht in de wisselwerking tussen stress en zenuwstelsel leert je via effectieve technieken minder stress in je leven te brengen.

Locatie: Zandhoven

Datum: 30/04/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16 uur



KINTSUGI

Een chronische ziekte laat je leven en dromen in scherven vallen. In deze workshop staan we letterlijk en figuurlijk stil bij deze scherven.

Locatie: Zandhoven

Datum: 18/05/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur



COMMUNICATIE: DE SLEUTEL NAAR MEER BEGRIP

Ik stond er niet bij stil, maar 'de ander begrijpen en zelf begrepen worden' zijn twee kanten van dezelfde medaille.

Locatie: Schoten

Datum: 26/05 - 02/06 - 09/06 - 16/06

Tijdstip: 13.30 uur tot 16 uur



ROUWEN BIJ LEVEND VERLIES

Een chronische ziekte brengt verlies op heel wat facetten van je leven. Deze infosessie biedt je heel wat inzichten over je levend verlies en je rouwproces.

Locatie: Geel

Data: 01/06/2026

Tijdstip: 13.30 tot 16.30 uur