Wie we zijn

Achtergrond

Friedl Ghysel is psychologe, gecertifieerd coach in bewust leiderschap en yoga docent.
Ann Nackaerts is oncologisch verpleegkundige, relaxatietherapeute en yoga nidra docent.

Enkele jaren geleden ontdekten ze allebei de kracht van vertraging, voelen en stilte. Ze maakten er hun levensmissie van om deze helende kracht te delen met anderen.

Hun gezamenlijke passie voor zelfontplooiing en surfen bracht hen samen als bezielde gezondheids-professionals.

Missie

Onze missie is om mensen te begeleiden naar meer bewustzijn, rust en kracht – zodat je dichter bij jezelf komt en lichter in het leven staat.
Uit je hoofd, in je hart en je lijf. We helpen jou om op de rem te duwen voordat je over je grenzen gaat.

Ann Nackaerts
Kan Keren





Friedl Ghysel
Heartwaves

Kom langs

Inspiratiehoeve "Finca Feliz"
Faliestraat 20; 8020 Oostkamp

0478/802.208
www.heartwaves.be
friedlghysel@gmail.com

0496/87.44.70
www.kan-keren.be
info@kan-keren.be

HEARTWAVES

Inner Space



Jouw weg naar herstel

kan keren

Inner Space: Herstellen vanuit het Hart

Voor wie

Voor mensen in een langdurig herstel, die voelen dat:

- hun lichaam hen tot stilstand heeft gebracht
- alleen “praten of denken” niet meer voldoende helpt
- ze opnieuw willen leren vertrouwen op hun lichaam, energie en innerlijke wijsheid
- ze duurzame keuzes willen maken die écht kloppen, ook op langere termijn

Doel van het programma

Dit programma ondersteunt je om:

- fysiek, emotioneel en energetisch weer **in balans** te komen
- signalen van je lichaam en energie te leren verstaan en respecteren
- **milder te worden voor jezelf**, zonder stil te blijven staan
- **stap voor stap** opnieuw richting te geven aan je leven en werk
- keuzes te maken die **herstel ondersteunen** in plaats van ondermijnen

Inhoud

Aanpak

Wij creëren een **veilige, dragende ruimte** waarin herstel mag ontstaan op jouw tempo.

We combineren:

- coachgesprekken (herontdekken van jouw innerlijk kompas)
- inzichten in stress & zenuwstelsel, slaap, energie en persoonlijkheid
- lichaams- en energiebewustzijn
- ontspanningstechnieken zoals herstelyoga, ademwerk, yoga nidra en meditatie

Praktisch

8 sessies: maart t.e.m. mei 2026, elke **maandag 10u-13u** (behalve tijdens de paasvakantie)
16 - 23 - 30 maart; 20 - 27 april; 4 - 11 - 18 mei
Min. 8 - max. 12 deelnemers

Locatie: Finca Feliz in Oostkamp

Waarde: €1.111 (incl. BTW)
Betaling in 2 schijven is mogelijk
Indien factuur: prijs excl. BTW

Wat maakt dit programma uniek?

In dit programma:

- benaderen we herstel **holistisch**, niet alleen vanuit je hoofd maar ook vanuit je hart en je lichaam
- staat **rust en herstel** centraal, niet ‘doen’
- leer je luisteren naar je energie in plaats van eroverheen te gaan
- leer je de werking van stress beter begrijpen én ombuigen met lichaamswerk & relaxatietechnieken
- ontstaat ruimte voor zingeving, betekenis en nieuwe dromen — zonder druk

Lange termijn impact

Dit programma is geen ‘terug naar hoe het was’, maar een **transformatie** naar hoe het wél klopt.
Herstel wordt zo de voedingsbodem voor een **nieuw, bewuster leven** en zelfleiderschap — in evenwicht, met respect voor jezelf en het leven om je heen.

