

# Blinkout

IEDEREEN STRAALT VANBINNEN

[www.blinkout.be](http://www.blinkout.be)

## Laden en Lossen

tijdens de Gentse feesten, van 22/7 tot 26/7

een gevarieerd programma voor mensen die even de drukte willen 'ontvluchten' om tot zichzelf te komen en te genieten

<b>Stiltekamer</b>	22-07 t.e.m. 26-07	2
<b>Aanraken en (aan)geraakt worden</b>	22-07	2
<b>Hartcoherentie</b>	22-07	2
<b>Handen uit de mouwen</b>	23-07	3
<b>Op verhaal komen</b>	23-07	3
<b>Sprookjesworkshop</b>	23-07	3
<b>Cirkel We have the choice</b>	24-07	4
<b>De innerlijk reis - Shamanic Journey</b>	24-07	4
<b>Sarah D'hondt &amp; Bart Vervaeck</b>	24-07	5
<b>Stiltemoment Silence for Peace</b>	24-07	5
<b>Holistic Pulsing</b>	25-07	5
<b>Soulcollage</b>	25-07	6
<b>Begeleide meditatie en ademhaling</b>	26-07	6
<b>HIST</b>	26-07	6
<b>Milde Yoga</b>	26-07	7
<b>Systemisch lichaamswerk</b>	26-07	7
<b>Creatieve rouwgroep for kids</b>	26-07	8

Info en reservaties:

### BlinkHuis

Vlaanderenstraat 53 9000 Gent

tel.: [0473 24 81 69](tel:0473248169) email: [emmeline@blinkout.be](mailto:emmeline@blinkout.be) <https://www.blinkout.be/>

## Stiltekamer

*De Stiltekamer is een plek waar je even uit de stroom van activiteiten kan stappen en ruimte krijgt om stil te worden. Je kan er in alle rust genieten en opladen. Een prikkelarme, inspirerende plek voor beleving van stilte, ruimte, ritme, en dat midden de Gentse Feestenzone!*

**Gratis**

ma. 22 t.e.m. vr. 26 juli van 14u tot 18u

**Website:** <https://www.blinkout.be/stiltekamer/>



---

## Aanraken en (aan)geraakt worden

In samenwerking met Mireille Verplancke



*Op een veilige, creatieve, speelse en vertrouwensvolle manier neem ik je mee in deze bijzondere wereld. Je bent zeer welkom met de duidelijke afspraak dat we niet uit de kleren gaan en het is ook geen massage workshop.*

*Inschrijven via: mireille.lotusbloem@hotmail.com*

**Prijs: € 25**

ma. 22 juli van 14u tot 17u

---

## Hartcoherentie

In samenwerking met Mola Movado

*Wat is hartcoherentie? Welk effect heeft het op mijn lichaam en mijn stressgevoeligheid?*

*Een inspirerende kennismaking met een eenvoudige ademhalingstechniek. Met hartcoherentie kan je je hart opnieuw op een gezonde manier laten kloppen en tot rust komen.*  
*info@molamovado.be*

**Prijs: € 25**

ma. 22 juli van 14u tot 15u30

**Website:** <http://www.molamovado.be/>



## Handen uit de mouwen



*Samen limonade, gembersap en tapenades maken?*

*Laat je inspireren met gezonde lekkere tapenades en zelfgemaakte alcoholvrije apero's. We kokerellen samen en sluiten af met de zelfgemaakte apéro en hapjes. De receptfiches mag je meenemen.*

*Inschrijven via: [natalie@blinkout.be](mailto:natalie@blinkout.be)*

**Prijs: € 8**

di. 23 juli van 14u tot 16u

---

## Op verhaal komen

In samenwerking met Boek van mijn Leven

*Je autobiografie als bron van wijsheid  
We gaan aan de slag met herinneringen over je jonge jaren en familie. We beantwoorden enkele vragen, we zoeken herinneringen, ook een herinnering die laat zien wie we ten voeten uit zijn.  
Inschrijven via: [evelinecoppin@gmail.com](mailto:evelinecoppin@gmail.com)*

**Prijs: € 35**

di. 23 juli van 14u tot 17u

**Website:** <http://www.boekvanmijnleven.be/>



---

## Sprookjesworkshop

In samenwerking met Adinda Verbanck, Op verhaal komen

*Omdat sprookjes duizenden jaren werden doorverteld is de beeldtaal zo bijgeschaafd dat we er ijzersterke archetypische beelden uit kunnen puren. Zij vormen een prachtig instrument om inzicht te brengen in ons innerlijk leven. We gaan hiermee creatief aan de slag.*

**Prijs: € 30**

di. 23 juli van 14u tot 18u

**Website:** <https://www.opverhaalkomen.eu/>



## Cirkel We have the choice

In samenwerking met We have the choice vzw

*Circles – Ervaren begeleiders organiseert sinds de aanslagen momenten van zinvol, verbindend samenzijn in Cirkel. Ze willen mee bouwen aan een cultuur van inclusie en begrip, machteloosheid ombuigen in kracht en mensen van hart tot hart te verbinden.*

*circles@wehavethechoice.com*

**Gratis**

wo. 24 juli van 14u tot 16u

**Website:** <http://wehavethechoice.com/>



---

## De innerlijk reis - Shamanic Journey

In samenwerking met Adinda Verbanck, Op verhaal komen



*De innerlijke reis brengt je in contact met je onderbewuste weten. Daar ligt een schat aan wijsheid en inzicht die je in veel aspecten vooruit kan helpen. Deze methode is oeroud en werd decennia terug door de antropologen naar het Westen gebracht.*

*adinda@opverhaalkomen.EU*

**Prijs: € 30**

wo. 24 juli van 13u tot 17u

**Website:** <https://www.opverhaalkomen.eu/>

**Info en reservaties:**

**BlinkHuis**

Vlaanderenstraat 53 9000 Gent

tel.: [0473 24 81 69](tel:0473248169) email: [emmeline@blinkout.be](mailto:emmeline@blinkout.be) <https://www.blinkout.be/>

## Sarah D'hondt & Bart Vervaeck



*Zingen is brengen, delen...Passie!*

*Bart Vervaeck is een bijzondere gitarist die in menig bezetting bezielt. Hij vergezelt chanssonnière Sarah D'hondt sinds het prille begin doorheen haar parcours van kleine en grote drama's uit het Franse chanson. Wees welgekomen*

**Prijs: € 10**

wo. 24 juli van 17u30 tot 18u30

**Website:** <http://www.sarahdhondt.be/blog/nl/>

---

## Stiltemoment Silence for Peace

**In samenwerking met Silence for Peace**

*S4P organiseert ook dit jaar een grote sit-in in Gent. Tijdens de Gentse feesten ervaren we al kort wat de kracht van stilte te midden van het tumult kan betekenen voor jezelf en de omgeving. Duik mee in deze bijzondere ervaring. greet@waerbeke.be*

**Gratis**

wo. 24 juli van 16u tot 17u

**Website:** <http://www.silenceforpeace.org/nl/home/>



---

## Holistic Pulsing

**In samenwerking met Mola Movado**

*Ontdek de kracht van zachtheid via een sessie Holistic Pulsing*

*Een beleving waarbij je door zachte wiegbewegingen en aanraking tot diepe ontspanning komt. Terwijl jij, gekleed op een massagetafel ligt, hoef je niets te doen. Je mag tot rust komen.*

*0472/770376 of info@molamovado*

**Prijs: € 20**

do. 25 juli van 14u tot 18u, start om de 30 minuten, duur: 30 minuten

**Website:** <http://www.molamovado.be/>



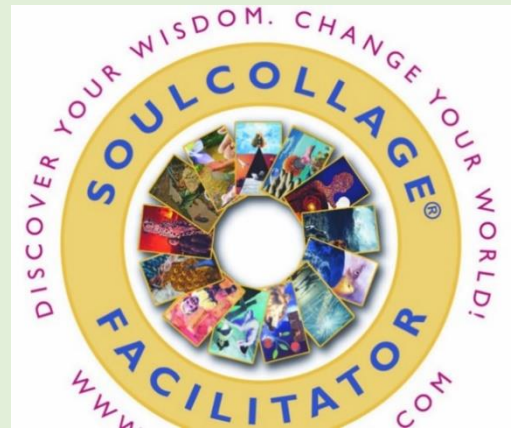
## Soulcollage

In samenwerking met Els Verstraelen

*In een kleine groep van maximum 6 personen gaan we intuïtief op zoek naar foto's die ons 'roepen'. Daarmee maken we een collage op een kaart die we uiteindelijk gaan lezen. Elke kaart laat ons kennis maken met een stukje van onszelf. Inschrijven via: [els\\_verstraelen@hotmail.com](mailto:els_verstraelen@hotmail.com)*

**Prijs: € 20**

do. 25 juli van 14u tot 17u



---

## Begeleide meditatie en ademhaling



In samenwerking met Julie Hubrecht

*Begeleide meditatie genaamd; Yoga Nidra of IREST*

*Wil je graag een betere focus, meer energie en levensvreugde, kom dan meevolgen.*

*Graag een dekentje meenemen, inschrijven via: [yogametjulie@gmail.com](mailto:yogametjulie@gmail.com)*

**Prijs: € 10**

vr. 26 juli van 14u tot 15u30

---

## HIST



*HIST brengt eigen liedjes en muziekjes. Een vleugje folk, een streepje 'klassiek' doorspekt met kleine verhalen over de dingen des levens.*

*HIST zijn Hilde en Stef Van Lysebettens.*

*Soms een maatje meer.*

*HIST brengt een greep uit het nieuwe programma. Om op smaak te komen.*

**Prijs: Vrije bijdrage tvv BlinkOut vzw**

vr. 26 juli van 18u tot 19u

## Milde Yoga

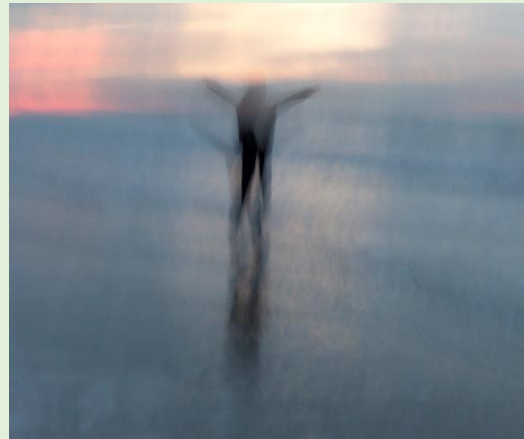
In samenwerking met Julie Hubrecht

*Ontspannen, herstellen en loslaten staan centraal in deze yoga vorm*

*Yoga is geen competitieve sport, het is innerlijke oefening gemaakt om meer bewustzijn, gelijkmoedigheid en algemene tevredenheid te creëren. Graag een dekentje meenemen, yogametjulie@gmail.com*

**Prijs: € 10**

vr. 26 juli van 16u tot 16u30



---

## Systemisch lichaamswerk

In samenwerking met Els Verstraelen

*Dat wat je in een Opstelling vergroot tegenkomt in het veld kan je terugvinden in het lichaam op een diepere laag. Via aandacht, aanraking en uitwisseling stemmen we ons samen af op mogelijke blokkades of ongemakken. Inschrijven via els\_verstraelen@hotmail.com*

**Prijs: € 25**

vr. 26 juli van 14u tot 18u, start om de 120 minuten, duur: 120 minuten



## Creatieve rouwgroep

In samenwerking met Missing you vzw

*Ben jij je papa, mama, broer, zus, vriend(in) ... verloren door een overlijden? Weet je niet goed waar je terecht kan met je verdriet? Wil je praten, knutselen of spelen met kinderen die ook iemand verloren zijn? Welkom in onze kindergroep (6-12)!*

*Inschrijven [info@missingyou.be](mailto:info@missingyou.be)*

**Website:** <http://www.missingyou.be/>

**Gratis**

vr. 26 juli van 10u tot 12u

**Leeftijdscategorie:** 6-12



**Info en reservaties:**

**BlinkHuis**

Vlaanderenstraat 53 9000 Gent

tel.: [0473 24 81 69](tel:0473248169) email: [emmeline@blinkout.be](mailto:emmeline@blinkout.be) <https://www.blinkout.be/>