24. November 2026

Onderwijs en cultuur

VHS-workshop laat zien hoe je in het dagelijks leven ontspannen kunt eten

VHS-workshop "Maaltijdvoorbereiding & Mindful Eten" op 3 december in het LernWerk // Strategieën voor het voorbereiden van maaltijden en voor bewuster eten // Aanmelden online of bij het VHS-secretariaat

De volksuniversiteit Bocholt-Rhede-Isselburg organiseert op donderdag 3 december 2026 de workshop "Meal Prep & Mindful Eating" in het LernWerk. Daarin wordt besproken hoe je met eenvoudige planning en bewuster eten ook in stressvolle periodes gezond en ontspannen kunt eten.

De workshop met de volledige titel "Meal Prep & Mindful Eating - Strategieën voor ontspannen, gezond eten ondanks een volle agenda" vindt plaats van 18.00 tot 19.30 uur in het LernWerk Bocholt aan de Industriestraße 1. De workshop wordt geleid door Jenny Bierschenk. Zij is voedings- en gezondheidsadviseur en yogadocente.

Wanneer werk, gezin en afspraken de dag bepalen, blijft een evenwichtige voeding vaak in het gedrang. In plaats van geplande maaltijden worden eetgewoonten dan vaak bepaald door onbedwingbare trek, snelle tussendoortjes bij stress en een gebrek aan planning. De workshop laat zien hoe eenvoudige structuren, vooruitdenken en meer aandacht tijdens het eten kunnen zorgen voor rust en stabiliteit in het dagelijkse eetpatroon.

De nadruk ligt op praktische benaderingen voor het bereiden van maaltijden en beproefde strategieën om de bloedsuikerspiegel te reguleren. Daarnaast introduceert de docent eenvoudige zogenaamde 'ankermaaltijden' en geeft ze impulsen voor meer bewustzijn tijdens het eten. Perfectie is daarbij uitdrukkelijk niet het doel. De deelnemers moeten veeleer een ontspannen en gezonde omgang met eten vinden die bij hun eigen dagelijkse leven past.

Het aanbod is bedoeld voor iedereen die zijn of haar eetpatroon op een dagelijkse basis wil verbeteren en meer balans wil vinden tussen gezondheid, genot en organisatie. Dit geldt ook en juist voor mensen die momenteel een veeleisende levensfase doormaken.

De deelnamekosten bedragen 15 euro. Inschrijven kan online via vhs.bocholt.de of bij het VHS-kantoor in het LernWerk. Daar is ook meer informatie over de workshop verkrijgbaar.



©