

Hasselt, 1 september 2026

Saar Jacobs: “Yoga alleen is niet de oplossing”

Beste Neos Hasseltvrienden,

In haar wervelende voorstelling neemt dokter **Saar Jacobs** je mee naar de kern van mentaal welzijn. Als huisarts en therapeut (gespecialiseerd in burn-out en complex trauma) bundelt ze jarenlange ervaring in een helder, herkenbaar en verrassend luchtig verhaal over wat ons écht sterker maakt.



Deze lezing valt midden in de **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid (1–10 okt.)** en vormt dus een moment bij uitstek om stil te staan bij wat ons mentaal veerkrachtig houdt.

Jacobs ziet in mentale gezondheid geen hogere wiskunde. Het gaat om weten wat je moet doen, waarom en vooral wanneer. Tijdens de voorstelling onthult ze de vier onmisbare bouwstenen voor herstel: veiligheid, veerkracht, verbinding en vertrouwen.

Met haar typische mix van humor, warmte en wetenschappelijke helderheid laat Jacobs zien hoe patronen ontstaan, waarom we vastlopen en hoe je met kleine, concrete oefeningen het roer kan omgooien. “Yoga alleen is niet de oplossing” is infotainment op zijn best: de tijd vliegt voorbij, maar je neemt inzichten mee die blijven hangen. Een lezing voor iedereen die op zoek is naar meer mentale veerkracht, helderheid en houvast.

Dr. Saar Jacobs is huisarts met een achtergrond in de endocrinologie (inwendige geneeskunde) en specialiseerde zich later in mentaal welzijn. Nadat ze zelf met zware overbelasting kampte, richtte ze Het Heelhuis op: een interdisciplinair centrum voor mentale gezondheid. Daarnaast is ze actief in het improvisatietheater, wat van haar een dynamische en humoristische spreker maakt.

Praktische info

Activiteit	‘Yoga alleen is niet de oplossing’ – Saar Jacobs
Plaats	CCHA, Kunstlaan 5, 3500 Hasselt
Datum	Maandag 5 oktober 2026 om 20 u. Parketzaal 2
Bijdrage	€ 16 p.p.
Inschrijving	Uiterlijk op maandag 28 september 2026 door storting van de bijdrage op rekeningnummer BE46 4500 5221 3136 met vermelding ‘Saar’

Met hartelijke groeten
Het Bestuur van Neos Hasselt