

STRESSMANAGEMENT & ONTSPANNING

Trajecten van 5 sessies

op dinsdagnamiddag, vrijdag- en zaterdagochtend

Leer luisteren naar het fluisteren van je lichaam voordat het hoeft te schreeuwen. Connectie herstellen tussen lichaam en geest. Verminderen van lichamelijke en psychische spanningsklachten. Verbeteren van concentratievermogen. Innerlijke rust bevorderen.



In kleine groep krijg je inzichten en handvaten over je eigen stressniveau. Fysieke en mentale spanning zijn transdiagnostische factoren. Wanneer je hiermee aan de slag gaat, werk je op onderliggende processen die samenhangen met uiteenlopende klachten of hulpvragen zoals **slaapmoeilijkheden, angsten, paniekaanvallen, stress, sombere stemming, chronische pijn, piekeren, ...**

De rode draad is je eigen spanningsniveau leren opmerken, inzichten krijgen in wat je stressoren zijn en hoe hiermee om te gaan. Je lichaamsbewustzijn vergroten zodat je beter aanvoelt waar je grenzen liggen. We werken met verschillende ingangspoorten zoals psycho-educatie, relaxatie, stiltewandeling in de natuur, ... Er is afwisseling tussen theorie als kader/achtergrond en verdieping via oefeningen en zelf ervaren.

Het is GEEN groepstherapie. Je klachten hoeft je niet te delen met andere deelnemers. Met de aangereikte informatie en oefeningen kan je zelf aan de slag. De onderlinge uitwisseling tussen deelnemers bestaat vooral uit het bespreken van oefeningen.



Voordelig tarief van € 12,50 voor hele traject (dus € 2,50 per sessie).

Groepsessies gaan enkel door bij voldoende inschrijvingen.

Bekijk recentste aanbod, thema's & data op www.karioshoeilaart.com.

GROEPSSESSIE 1 – MIJN STRESS

Kennismaking met de groep, psycho-educatie rond spanning en stress, introductie relaxatie via jacobsons progressieve spierrelaxatie en uitleg huiswerkoefening relaxatie.

GROEPSSESSIE 2 – ONTSPANNINGSTECHNIEKEN

Ervaren van verschillende ontspanningstechnieken (meditatie, autogene training, bodyscan, visualisaties, stretching...) met voldoende ruimte om vragen te stellen en opvolging van de opdrachten.

GROEPSSESSIE 3 – STILTEWANDELING TER VERTRAGING (OP LOCATIE)

Stiltewandeling in de natuur met als thema stress, zelfzorg en vertraging. Via meditatieve oefeningen duiken we steeds dieper de stilte en rust in. We verbinden met onszelf en de natuur. De innerlijke ervaringen delen we met elkaar om zo de inzichten te verankeren.

GROEPSSESSIE 4 – THUIS TOT RUST KOMEN (ONLINE SESSIE)

We komen in groep online samen via een beveiligd platform. Op deze manier proberen we een transitie te maken tussen de veilige fysieke ruimte in de praktijkruimte en het integreren van de oefeningen en ervaringen in de eigen woonomgeving. Het doel is op termijn om de geleerde handvaten thuis te gebruiken. Deze tussenstap kan helpen ervaren wat hiervoor nodig is.

GROEPSSESSIE 5 – INTEGRATIE VAN HANDVATEN

Ter integratie overlopen we de ervaringen, successen en mislukkingen van de aangereikte handvaten. Welk insteek werkte er voor jou? Waar ga je zelf verder mee aan de slag? Hoe zet je met enige mildheid voor jezelf je traject verder.

GROEPSTRAJECT

- **VRIJDAGOGHTEND**
Vrijdag van 9 tot 11 uur
17 januari, 31 januari, 14 februari, 28 februari & 14 maart
- **DINSDAGAVOND**
Dinsdag van 17.30 tot 19.30 uur
21 januari, 4 februari, 18 februari, 11 maart & 25 maart
- **ZATERDAGVOORMIDDAG**
Zaterdag van 10 tot 12 uur
18 januari, 1 februari, 15 februari, 1 maart & 15 maart
- **VRIJDAGOGHTEND**
Vrijdag van 9 tot 11 uur
21 maart, 4 april, 25 april, 9 mei & 23 mei
- **ZATERDAGVOORMIDDAG**
Zaterdag van 10 tot 12 uur
22 maart, 5 april, 26 april, 10 mei & 24 mei

Inclusief gratis individueel kennismakingsgesprek. Mogelijkheid voor opvolgingsgesprek na enkele weken voor 11 euro (of 4 euro).

