

Bewegen tussen spanning en ontspanning: hoe via het lichaam je veerkracht versterken?

Een lichaamsgericht groepsaanbod van 5 sessies voor mensen die op zoek zijn naar meer verbinding met hun lichaam en meer balans.

Voor wie?

Volwassenen die meer inzicht en tools willen ontwikkelen om met lichamelijke spanning om te gaan. Gezien de focus op een lichaamsgericht aanbod, is het van belang dat je in staat bent om, gedurende 1.5 uur, op een matje te zitten en bewegen. Er zijn geen stoelen aanwezig in de ruimte. We voorzien wel kussens en dekentjes.

Deelname is enkel mogelijk indien je je voor de volledige reeks kan engageren.

Prijs?

Dit aanbod werd goedgekeurd door de conventie eerstelijnspsychologische zorg.
Prijs: 12.5 euro voor de volledige reeks.

Wat bieden we aan?

Een reeks van 5 sessies bestaande uit lichaamsbewegingen en - houdingen, ademhalingsoefeningen, geleide meditaties en reflectieoefeningen. Deze sessies zijn zorgvuldig opgebouwd om je te helpen ervaren hoe je doelbewust en met aandacht kan bewegen tussen spanning en ontspanning en meer verbinding kan aangaan met je lichaam. De sessies ondersteunen het ondervinden waar grenzen liggen, hoe je door lastige momenten ademt of waar je deugd van hebt. In elke sessie staan we ook stil bij de impact van stress op het lichaam en mentaal welzijn en hoe je deze automatische processen kan beïnvloeden door concrete oefeningen.

Wie zijn we?

Wij zijn Joke Houthuys en Naomi Vanlessen, klinisch psychologen, systeemtherapeuten en yogadocenten.

Waar en wanneer?

- Yoga Vibrations studio in het Asiat park te Vilvoorde.
- 5 woensdagvoormiddagen van 9.45u tot 11.15u. We starten stipt dus kom gerust een beetje vroeger.
- 15/1 - 22/1 - 29/1 - 5/2 - 12/12

Hoe inschrijven?

- Stuur een mailtje of sms en we contacteren jou zo snel mogelijk voor een kort telefonisch gesprek. Zo kunnen we je vragen beantwoorden en samen kijken of het aanbod aansluit bij jouw interesses of noden.
- Joke.houthuys@gmail.com, 0487/50 88 49
- Vanlessen.naomi@gmail.com, 0493/912328