

GROEPSAANBOD VOOR VOLWASSENEN

LICHAAMSGERICHTE AANPAK BIJ

STRESS

Ontdek hoe een lichaamsgerichte aanpak je kan helpen om spanning te reguleren, rust te vinden en met meer veerkracht in het leven te staan.

Gedurende 6 sessies combineren we theorie en praktijk in een veilige kleine groep.

Inzicht en kennis: je leert over het stress-systeem, ademhaling, coping, slaap, veerkracht, ...

Praktijk: je ervaart verschillende lichaamsgerichte methodieken en ontdekt welke jou het meeste helpen

1. Autogene training en progressieve relaxatie
2. Dans- en bewegingstherapie
3. Hartcoherentie-ademhaling
4. Hatha yoga en restoratieve yoga
5. Yoga Nidra
6. Tension & Trauma Release Exercises (TRE)

Praktische informatie

Locatie: Motion Center Tienen, Gilainstraat 63 te Tienen

Data: Zondagen van 10u00 tot 11u30 op
6/09, 13/09, 20/09, 27/09, 4/10 en 11/10

Prijs: 15 euro voor 6 sessies (conventie eerstelijnspsychologische zorg)

Onder begeleiding van een multidisciplinair team van Motion Center:

Tine Van Doorselaer: kinesitherapeut en relaxatietherapeut

Do Meys: yoga-teacher

Sarah Dillis: dans- en bewegingstherapeut

Jana Meys: TRE-provider

Ingrid De Backer: klinisch psycholoog

Meer weten?

Contacteer Ingrid op ingrid@motioncenter.be of 0486/908906