

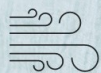
Je lichaam als kompas

-VIA ZES SLEUTELS NAAR JE LICHAAM-

In dit groepstraject van zes sessies maak je stap voor stap contact met je lichaam. Zodat je uit je hoofd in je lijf kan zakken. Van denken naar voelen. We gebruiken hiervoor zes sleutels:



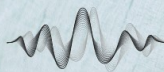
meditatie (8 mei)



ademhaling (15 mei)



beweging (22 mei)



geluid (5 juni)



aanraking (12 juni)



bewuste expressie (19 juni)

PRAKISCH:

6 x woe van 19u30 tot 21u30

MC De Stroom (Kapellen)

Jouw bijdrage: 15€

Je wordt begeleid door:

Eric Van der Straeten

klinisch psycholoog en
ervaringsgericht therapeut
0485 41 37 08

Anneleen Rabijns

gestalttherapeute en
bbtrs practitioner
0486 02 22 69

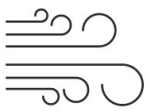
De lichaam als kompas

ZES SLEUTELS NAAR JE LICHAAM



meditatie

Via meditatie leer je voelend en observerend aanwezig te zijn in het moment. Je merkt alle sensaties op, zonder oordeel, en je maakt contact met een veilige plek zodat je jezelf kan reguleren van onrust naar rust.



adem

Stress en spanning hebben effect op je ademhaling en bepalen je levensenergie. Je creëert meer gewaarzijn over je ademhaling en leert je adem te gebruiken om te ontspannen én om energie op te wekken.



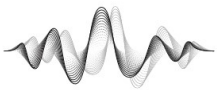
beweging

Emoties en gevoelens zijn fysieke sensaties die in je lichaam ontstaan, bewegen, voelbaar zijn. Soms echter zetten we ze vast, omdat het te spannend om echt te 'voelen'. In deze sessie brengen we de geblokkeerde energie stap voor stap weer in beweging.



aanraking

Via bewuste aanraking vergroot je je lichaamsgewaarzijn. Je leert beter te voelen waar er spanning zit, ruimte te creëren op die spanningsplekken en spanning te ontladen.



geluid

Via verschillende oefeningen gebruiken we geluid om expressie te geven aan wat naar buiten wil. Via klank verkennen we trillingen en resonantie & exploreren we ons eigen stemgeluid.



Nu heb je alle sleutels in handen om je bewust te verbinden met je lichaam en expressie te geven aan alles wat zich toont. We brengen alle sleutels samen en openen de emotionele lading die vastzit in ons fysieke lichaam.

bewuste expressie

*“And I said to my body, softly,
I want to be your friend.*

*It took a deep breath and replied:
I have been waiting for this my whole life.”*

Ingrijpende periodes of stresserende gebeurtenissen laten sporen achter in ons lichaam. Om te herstellen van de impact hiervan, is het essentieel om (weer) contact te maken met ons voelende lichaam, oude gewoontepatronen te doorbreken en spanning los te laten.

Heb je last van emotionele of fysieke pijn?

Verlang je naar meer rust en verbinding?

Wil je weer leven in plaats van te overleven?

Wil je anders leren omgaan met emoties?

Heb je veel piekergedachten en last van angsten?

Wil je je grenzen en behoeften beter leren voelen en uiten?

Wil je je lichaam als een veilige plek kunnen ervaren?

Dan is deze reeks voor jou! Welkom!

