

GROEPSSESSIES

5 dinsdagen van 9u tot 10u30

VAN SPANNING NAAR ADEM RUIMTE

beweging, adem en
lichaamsbewustwording bij
stress, angst en burn-out



PRAKTIJK 2230

Aarschotsesteenweg 8A, Herselt

Van Spanning naar Ademruimte

Voel je je vaak gespannen, onrustig of snel overprikkeld? Heb je moeite om echt te ontspannen? In deze lichaamsgerichte groepsreeks ontdek je hoe je spanning kunt herkennen, reguleren en stap voor stap loslaten.

We werken met eenvoudige oefeningen (zoals ademhaling, zachte beweging en ontspanning) die je zenuwstelsel kalmeren en je helpen om terug in contact te komen met je lichaam. Zo creëer je weer ademruimte – fysiek, mentaal én emotioneel.

Elke sessie duurt 1,5 uur en combineert psycho-educatie met ervaringsgericht oefenen in een veilige, respectvolle groep. Je hoeft niets te kunnen of te 'presteren' – we werken traag, zacht en afgestemd op wat jij nodig hebt.

Praktische info

Data: dinsdagen 8, 15, 22, 29 september en 6 oktober telkens van 9u tot 10u30

Aarschotsesteenweg 8A, 2230 Herselt

€12,5 voor ganse reeks (ELP- conventie)

Interesse? Mail naar info@ellenvaneynde.be, inschrijven kan na kort kennismakingsgesprek