Herstel in beweging

Groepsaanbod lichaamsgericht werken met psychotrauma.

Een trauma kan de verbinding met je lichaam sterk verstoren. Hierdoor wordt het soms moeilijker om de signalen die je lichaam je geeft te herkennen of je lichaam kan als een onveilige plek worden ervaren. Tijdens dit traject leer je de impact van een psychotrauma begrijpen en het lichaam wordt ingezet als toegangspoort om de eerste stappen te zetten naar herstel na ingrijpende gebeurtenissen. Je maakt kennis met verschillende methodieken die je kunnen helpen om hiermee om te gaan.

Praktische informatie:

- We organiseren verschillende reeksen van telkens vijf sessies. Check www.praktijkteloh.be voor een overzicht van de huidige reeksen.

- De sessies gaan door bij Yogalovers, op het adres: Berthoudersplein 31, 2800 Mechelen. De lessen gaan door op de eerste verdieping, er is geen lift aanwezig.

- Inschrijven kan via www.praktijkteloh.be of via e-mail: info@praktijkteloh.be

- Voor de start plannen we een (telefonisch) intakegesprek.

- De sessies zijn gratis voor wie jonger is dan 23 jaar. Vanaf 23 jaar betaal je €2,5 per sessie.

- Minimaal vier en maximaal acht deelnemers per reeks.



Wie zijn wij?
Wij zijn Marinka Ravhekar en Fien Van Sint Jan en samen zullen we de sessies begeleiden.

Marinka is klinisch psycholoog en psychotherapeut en heeft haar eigen praktijk: Praktijk Teloh. Ze werkt voornamelijk met kinderen, adolescenten en jongvolwassenen rond emotieregulatieproblemen, psychotrauma en gehechtheid, zowel individueel als met groepen. Ze heeft verschillende jaren ervaring hierin en volgde verschillende opleidingen en bijscholingen in binnen- en buitenland.

Fien is klinisch psycholoog en psychotherapeut in opleiding. Daarnaast geeft zij al enkele jaren yogales in groep en individueel. Ze volgde verschillende yoga-opleidingen, waaronder een intensieve opleiding over traumasensitieve yoga.

Heb je interesse maar heb je nog vragen? Je bent steeds welkom om ons te contacteren.

TELOH

SY

www.praktijkteloh.be

www.shaktiyoga.be