

GROEPSPROGRAMMA

Lichaam als kompas – hoe je weg vinden in een drukke en snelle wereld?

Annelies Taelman

Klinisch (neuro) psycholoog en systeemtherapeut

Sophie Verstraeten

Klinisch orthopedagoog

Word je geconfronteerd met een haperend lichaam of brein? Voelt de wereld rondom soms als te snel en te druk? Zoek je naar een manier om de pauzeknop in te duwen zonder de verbinding met anderen te verliezen?

In deze groepsreeks bieden we eenvoudige oefeningen aan om je lichaam en brein tot rust te brengen. We leren hoe je spanning in je lichaam kan herkennen en loslaten. Samen met de groep bespreken we hoe je jouw noden kan communiceren naar de buitenwereld. We leren ons lichaam als 'een kompas' te gebruiken om in verbinding met anderen te blijven én meer ademruimte te voelen.



Wat mag je verwachten? Een sessie duurt 1,5 uur. Het programma bestaat uit educatie, ademhalingsoefeningen, meditatie, zachte bewegingen en groepsgesprekken. Tijdens elke sessie zal er een combinatie zijn van een lichaamsoefening en de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen met anderen. Je hoeft geen voorkennis te hebben en je hoeft helemaal niets te presteren.

Wanneer is deze reeks iets voor jou?

- Je hebt een lichaam of brein dat 'hapert' als gevolg van een beperking, hersenletsel en/of chronische ziekte.
- Je bent mentaal in staat om een sessie van 1,5u lang te volgen, informatie op te nemen en groepsgesprekken te voeren.
- Je bent fysiek in staat om zelfstandig te gaan zitten, liggen en terug recht te komen.
- Je bent fysiek in staat om lichte lichaamsbewegingen uit te voeren.
- Je ervaart de wereld rondom rond als te snel en te druk
- Je bent op zoek naar manieren om je lichaam en brein tot rust te brengen
- Je bent bereid om je open te stellen voor oefeningen in meditatie, ademhaling of zachte (yoga) bewegingen
- Je bent in staat tot een warme en velige luisterhouding voor andere groepsleden
- Je bent bereid om je ervaringen in groep te bespreken

Data reeks:

Telkens op maandag van 15u30 tot 17u:

12/10 - 26/10 - 9/11 - 16/11 - 23/11 - 7/12

Je schrijft je in voor de hele reeks dus bent beschikbaar op alle van bovenstaande data.

Prijs?

Deelname aan de reeks kost in totaal € 15 (€ 2,5 per sessie)

Je zal bij aanvang van de eerste sessie gevraagd worden om dit bedrag te betalen via QR code

Benodigheden?

Je draagt best comfortabele kledij. Er zullen yogamatjes beschikbaar zijn, maar je mag een eigen matje meenemen indien je dit verkiest.

Hoe inschrijven:

Je neemt contact op met:

sophie.verstraeten@multiversum.broedersvanliefde.be

We zijn ons bewust van de drempels die kunnen worden ervaren om aan een groepstraject als deze deel te nemen. Neem gerust contact op met ons bij vragen of bezorgdheden, om in te schatten of het traject aansluit bij jouw noden.