

p Relaxatietherapiegroep



Relaxatietherapie

biedt je de gelegenheid om stil te staan bij spanning/ontspanning en bij wat je lichaam je vertelt. Het gaat over luisteren naar je lichaam, opmerken en ervaren van hoe je lijfelijk aanwezig bent, wat dit voor jou betekent. Een tweede stap is afgestemd oefenen met relaxatie, regulatie, ontspannen, loslaten. We werken aan een proces van relaxatie en in contact zijn.

Het is eveneens een relaxatietherapie-groep,

wat betekent dat we samen ervaren en uitwisselen in een kleine groep. Op die manier kan het werken in groep het proces van relaxatie voor elkaar ondersteunen.

Deze groep is echter geen gesprekstherapiegroep. Thema's kunnen vanzelfsprekend naar boven komen, maar worden hier niet uitgediept.

VOOR WIE

zich rustiger, meer ontspannen en meer gesteund wil voelen.

Bijvoorbeeld wanneer je stress, spanning of angst ervaart, op mentaal of op lichamelijk vlak, bij klachten van hyperventilatie of slapeloosheid, of bij (vage) klachten die mogelijk het gevolg zijn van spanning.

Maar ook voor iedereen die zich meer ontspannen, in balans en in contact met zichzelf en anderen wil voelen en hierin op een veilige manier wil oefenen.

De relaxatietherapiegroep kan op zichzelf gevolgd worden of aanvullend op een andere (psycho)therapie.



VERLOOP

In de relaxatietherapiegroep worden relaxatiemethodieken, werkvormen en oefenmomenten aangeboden, afgewisseld met mogelijkheid tot reflectie, verwoorden en delen. Dit kan individueel, per twee of in groep.

Hierbij word je aangemoedigd je grenzen en wat je nodig hebt aan te voelen en aan te geven.

Tussen de sessies kan je naar keuze verder werken met oefenvormen vanuit de sessies.

CONCREET

De relaxatietherapiegroep gaat door op woensdag van 9.30 tot 11.30, op deze data:

16 november, 30 november, 14 december 2022, 11 januari, 25 januari, 1 februari 2023

Je schrijft je in voor de volledige reeks; omwille van de groep vragen we het engagement om te proberen telkens aanwezig te zijn.

PRIJS

€ 210 voor de reeks van 6 sessies.

INSCHRIJVEN

Als je wilt deelnemen, kan je mij dat laten weten via telefoon of mail (zie onderaan).

Indien je nog niet deelnam, spreken we eerst af voor een intakegesprek. Dit kost 60€ / 1 uur, het bedrag wordt afgetrokken indien je deelneemt aan de groep.

We starten de groep bij deelname van minimaal 4 mensen, maximaal 6.

Breng je zelf een (yoga)matje, kussentje en dekentje mee of verwittig mij als je dit niet hebt.

WAAR

De Binnentuin, psychotherapeutisch centrum, Spoorwegstraat 8, 3370 Boutersem.
www.binnentuinboutersem.be

BEGELEIDING

Anne Willaert, psychotherapeut/gestalttherapeut, relaxatietherapeut, kinesitherapeut
Tel. 0498-118784 - anne.willaert@scarlet.be

