

Relaxatie en Bewuster Leven

Acute stress zorgt ervoor dat we sneller, efficiënter, meer gefocust kunnen reageren op een moeilijke situatie. Het zorgt ervoor dat ons hart sneller klopt, we sneller ademen, onze spieren zich opspannen en we sneller kunnen reageren.

Op lange termijn zorgt het echter voor heel wat vervelende spanningsklachten.

Algemene stressklachten zijn onder meer beven, overmatig zweten, nervositeit, hartkloppingen, versnelde ademhaling, druk op de borst...

Chronische stress kan een effect hebben op ieder systeem in je lichaam en aanleiding geven tot, of verergeren van allerlei andere klachten: Gespannen spieren en pijnlijke gewrichten, spanningshoofdpijn, hyperventilatie (acuut of chronisch) met soms het gevoel niet meer te kunnen ademen of steeds lucht te weinig te hebben, concentratieproblemen, verhoogde alertheid alsof overal gevaar op de loer ligt, angsten, piekeren, in- of doorslaapproblemen, prikkelbaarheid, libidoverandering, spijsverteringsklachten zoals maag- darmproblemen, misselijkheid (al dan niet met overgeven), een krop in de keel en een veranderde eetlust, verandering in het immuunsysteem waardoor men sneller ziek wordt, een ziekte die langer blijft aanslepen of het immuunsysteem dat over-reageert en allergieën of auto-immuunaandoeningen die meer de kop opsteken...

Zoals steeds dient bij dergelijke klachten een holistische visie gehanteerd te worden. Omgaan met stress en terug tot rust komen kan een belangrijk deel van de puzzel zijn en dat is waar relaxatie in te pas komt.

Relaxatie kan helpen om het zenuwstelsel terug te kalmeren en je algemene weerbaarheid te verhogen. Tijdens deze sessies worden heel wat verschillende technieken aangeleerd zodat je kan ervaren wat voor jou werkt. Deze groepssessies worden op wekelijkse basis aangeboden als momentje om uit de alledaagse drukte te stappen en terug tot bij jezelf te komen.

In de sessies '**Bewuster Leven**' gaan we een stapje verder dan het terugvinden van rust. Hierin staat bewustwording centraal. We leren onze automatische gedachten, emoties, overtuigingen en gedragspatronen kennen en leren ermee omgaan. Je leert opnieuw je leven in eigen handen te nemen in plaats van slachtoffer te blijven van je omstandigheden. In deze sessies kun je levensinzichten opdoen zodat vastgeroeste patronen doorbroken en trauma's geheeld kunnen worden. We leren ons terug openstellen voor het leven en meer bewust onze aandacht te richten naar wat belangrijk is. Zo kun je terug ten volle genieten van je leven in plaats van enkel te overleven. Hiervoor worden, naast de theorie, ervaringsgerichte oefeningen aangeboden waarbij het lichaam centraal staat.

Deze sessies zijn gebaseerd op een combinatie van verschillende methodes waaronder Mindfulness, ACT (acceptance and commitment therapy), Somatic Experiencing, Focusing, Sensorimotor Psychotherapy, Compassionate Inquiry...

Voorkennis van deze methoden is niet noodzakelijk. Voor wie deze voorkennis wel heeft, kunnen deze sessies een verdieping en levendig houden van deze levensfilosofieën betekenen.

Data

De sessies gaan telkens door op donderdagavond, **niet** tijdens vakanties of feestdagen.

12/jan	6/apr	Paasvakantie
19/jan	13/apr	Paasvakantie
26/jan	20/apr	
2/feb	27/apr	
9/feb	4/mei	
16/feb	11/mei	
23/feb	18/mei	Krokusvakantie Hemelvaart
2/mrt	25/mei	
9/mrt	1/jun	
16/mrt	8/jun	
23/mrt	15/jun	
30/mrt	22/jun	

Locatie:

Hoeve Wabi Sabi
Provinciebaan 59
8840 Staden

Voldoende parking ter plaatse

Benodigheden:

Graag losse, comfortabele kledij te dragen.

Desgewenst een fleecedekentje of kussen mee te nemen.

Tarieven:

Bewuster leven:

€160 voor de 20 beurten

In 2 schijven: €100 tot aan de Paasvakantie en €90 na de Paasvakantie

Relaxatie:

€160 voor de 20 beurten

In 2 schijven: €100 tot aan de Paasvakantie en €90 na de Paasvakantie

Relaxatie + Bewuster Leven

€300 voor de 20 beurten

In 2 schijven: €180 tot aan de Paasvakantie en €160 na de Paasvakantie

Tussendoor invallen is mogelijk mits kennismakingsgesprek. Stuur me gerust een mailtje voor meer info.

Inschrijven:

Stuur een mailtje naar kaatje@progezondheidspraktijk.be met volgende gegevens:

- Volledige naam
- Gewenste sessie om te volgen (Relaxatie, Bewuster leven of beide)
- Wens je volledige inschrijving of tot aan de Paasvakantie?
- Korte omschrijving van je persoonlijke situatie met je motivatie om de sessies te volgen en wat je hoopt te bereiken.

Ik stuur je een bevestiging en een betalingsverzoek door. De inschrijving is pas volledig na betaling.

Voor meer info, aarzel niet om te mailen naar kaatje@progezondheidspraktijk.be