



Lichaamsgerichte training - locatie HHW

Deze training is misschien iets voor u als het u aanspreekt om u via onderzoek en bewustwording van lichamelijke gewaarwordingen uw gedrag en gedachten te veranderen.

We richten ons in deze training met name op lichamelijke patronen die de basis vormen van over en of onderbelasten en het moeilijk kunnen handelen en voelen van de grenzen daarin.

We werken met lichaamsgerichte oefeningen in een groep van maximaal zes personen. Daarnaast bespreken we theorie die inzicht geeft in hoe lichamelijke patronen het denken en voelen in stand kan houden en waar ook mogelijkheden liggen!

Deze training is mogelijk passend voor u als u:

- Een focus op het lichaam als ingang voor verandering van gedachten en gedrag u aanspreekt of hiermee al ervaring heeft opgedaan
- U nieuwsgierig bent wat uw lichaam u te vertellen heeft

- U zich prettig voelt en open kunt stellen in een groep
- U bereid bent en er zin in hebt om tussen de bijeenkomsten door te oefenen.

Deze groep is (mogelijk) niet voor u als:

- er sprake is van onbehandeld trauma
- u zich moeilijk opent in een groep
- indien er sprake is van een verslaving
- er sprake is van psychische problematiek die zich beter leent voor langerdurende psychologische behandeling.
- als het te spannend is om naar lichaamsgevoelens toe te gaan.

De training vindt plaats op dinsdagen van 14.00-16.30 uur op de volgende dagen:
14 april, 28 april, 12 mei, 26 mei, 9 juni 2020

Interesse?!

Besprek dit met uw behandelaar

Of meldt u aan via:

**secretariaat@psychologiebiesheuvel.nl
072-820 0371**