

Relaxatie

Domein	Relaxatie
Omschrijving	<p>Tijdens de sessies ligt de focus voornamelijk op het ervaren en beleven, waarbij we ons lichaam trachten te leren kennen in gespannen en ontspannen toestand.</p> <p>Er wordt gewerkt met meerdere technieken om zo tot een fysieke en psychische ontspanning te komen. Vaak vraagt het wat oefening om tot deze ontspanning te komen, meerdere sessies volgen is dus aangeraden.</p> <p>We werken o.a. met ademhalingsoefeningen, visualisatie-oefeningen, oefeningen uit de mindfulness, ontspanningstechniek van Jacobson, ...</p> <p>Het kan zijn dat de ene oefening beter bij jou past dan de andere oefening. Daarom werken we een aantal weken rond één bepaalde techniek of oefening, zodat je ermee vertrouwd geraakt.</p> <p>We werken individueel in groep. Het kan zijn dat er bepaalde gevoelens, gedachten en/of gewaarwordingen boven komen tijdens het oefenen. Er is steeds ruimte om hier verder bij stil te staan tijdens de nabespreking.</p>
Doelstelling	<ul style="list-style-type: none">• In voeling komen met innerlijke gewaarwordingen, tot jezelf komen, om zo sneller en efficiënter te kunnen ingrijpen in tijden van stress.• Via buikademhaling- en ontspanningsoefeningen het lichaamsbewustzijn vergroten.• Verminderen van spanningsklachten, verbeteren van aandacht & concentratie.• Leren je gedachten te sturen en hierdoor meer in het hier en nu aanwezig te zijn.• Leren omgaan met spannings- en ontspanningsgevoelens.• Leren kennen van ontspanningsmethodes die het beste bij jouw passen.

Methodiek	<ul style="list-style-type: none"> • Ieder ligt op een eigen matje met kussen, eventueel met dekentje. • Kort woordje uitleg over de oefening/techniek. • Zoeken van de meest comfortabele houding. • Relaxatie-oefening. • Lichaam terug in een actievere toestand brengen. • Een korte nabespreking over hoe je de oefening beleefd hebt.
Doelgroep	<p>Iedereen die:</p> <ul style="list-style-type: none"> • nood heeft om te leren ontspannen en om dit thuis te kunnen verder zetten. • het gevoel heeft geleefd te worden door hun emoties. • regelmatig lichamelijke onrust en spanningen (stress) ervaart. • Eerder genoten heeft van relaxatie en graag gewoon wilt aansluiten. <p>Tegenindicatie: acute psychotische problematiek.</p>
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u15 – 14u15 Dinsdag van 14u30 – 15u30
Locatie	Gebouw 6 – relaxatiezaal 1
Praktisch	Altijd mogelijk om in te stappen. Makkelijk zittende kledij is aangeraden.
Therapeut	