

Relaxatie

Domein	Relaxatie
Omschrijving	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. 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. We werken o.a. met ademhalingsoefeningen, visualisatie-oefeningen, oefeningen uit de mindfulness, de ontspanningsoefening van Jacobson, ... Het kan zijn dat de ene oefening beter bij jou past dan de andere. Om te ontdekken welke techniek het beste bij jou past, zal er elke week een andere vorm worden aangeboden. We werken individueel in groep. Het kan zijn dat er bepaalde gevoelens, gedachten en/of gewaarwordingen naar boven komen tijdens het oefenen. Er is steeds ruimte om hier tijdens de nabespreking bij stil te staan.
Doelstelling	• Aandacht verplaatsen vanuit het hoofd naar het lichaam en opmerken wat er daar gebeurt. • Via buikademhaling- en ontspanningsoefeningen het lichaamsbewustzijn vergroten. • Verminderen van spanningsklachten, verbeteren van aandacht en concentratie. • Leren je aandacht 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	• 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	Iedereen die: • nood heeft aan een momentje voor zichzelf. • 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. Tegenindicatie: acute psychotische problematiek.
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.