

Van spanning naar rust aan de hand van relaxatietechnieken

Type

Groepsaanbod

Startdatum

28/01/2027 - 11/03/2027

Locatie

Hagewindestraat 76, 8930 Menen, Belgium (T' Keerpunt Menen)

Door

Hilde Ackaert

Lisa Demeulenaere (Externe partner)

Praktische info

Datums

28 januari 2027 - 09:00 - 10:30

04 februari 2027 - 09:00 - 10:30

25 februari 2027 - 09:00 - 10:30

04 maart 2027 - 09:00 - 10:30

11 maart 2027 - 09:00 - 10:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

De doelgroep voor een groepstherapie gericht op relaxatie bestaat uit mensen die moeite hebben met stressmanagement, spanning of angst, en die baat kunnen hebben bij het aanleren van ontspanningstechnieken. Deze therapie is geschikt voor mensen die de neiging hebben om stress te internaliseren, wat kan leiden tot zowel mentale als fysieke spanningsklachten.

Hulp bij

Lichaamsgericht, Stress, Ademhalingsproblemen, ADHD, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Assertiviteit, Autisme(spectrumstoornis), Automutilatie, Bedplassen (kinderen), Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Coming-out / gender, Concentratieproblemen, Conflicten, Dementie (40+ jarigen), Depressie, Diagnostiek (kinderen), Druggebruik, Dwang, Echtscheiding, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Game- of schermverslaving, Gezinsdynamieken, Handicap, Hoogbegaafdheid, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Intrafamiliaal geweld, Kanker (ondersteuning bij), Kinderwens, Leerproblemen (kinderen en jongeren), Lichaamsgericht, Migratieachtergrond, Miskraam, Ondersteuning bij kinderen (0-5 jaar), Ouderschap/opvoeding, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Postnatale depressie, Problemen bij baby's, Psychosomatische klachten, Relatieproblemen, Rouwverwerking, Schoolmoe, Seksuele problemen, Slaapproblemen, Slachtofferhulp, Sociale vaardigheden, Stotteren, Stress, Tinnitus-oorsuizen, Traumaverwerking, Uitstelgedrag, Verslaving, Vruchtbaarheidsproblemen, Werkgerelateerde problemen, Zelfbeeld, Zelfmoordgedachten, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Voel je je vaak gespannen? Heb je last van stress, spanningsklachten of piekergedachten die maar blijven malen? Vind je het moeilijk om echt te ontspannen, goed in te slapen of dingen los te laten?

In deze reeks van 5 sessies leer je een combinatie van ontspanningstechnieken om je lichaam en geest tot rust te brengen. We oefenen met aandacht voor het hier en nu, luisteren naar ons lichaam en ontdekken manieren om spanning los te laten. De sessies combineren theoretische uitleg met praktische oefeningen, zodat je de technieken direct kan toepassen in je dagelijkse leven.

We werken in kleine groepen van maximaal 6 deelnemers, zodat er voldoende ruimte is voor persoonlijke begeleiding en vragen. Sommige oefeningen zijn liggend, dus breng gerust een eigen matje mee. Na deze reeks heb je een rugzak vol handvatten om stress te verminderen en je systeem weer tot rust te laten komen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Inschrijven

https://www.tkeerpunt.info/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-spanning-naar-rust-aan-de-hand-van-relaxatietechnieken-1