



Relaxatietraining

In dit laagdrempelig groepsaanbod willen we graag iedereen (18j+) laten proeven van enkele technieken uit het veld van relaxatie en ontspanning. Met deze oefeningen kan de cliënt nadien zelf aan de slag gaan om wat meer (lichamelijke en mentale) rust te installeren.

Wat komt er allemaal aan bod:

- Sessie 1: Psycho-educatie. Buikademhalingsoefening, mindfulness oefening, autogene relaxatie training en een slaapmeditatie.
- Sessie 2: Body scan, relaxatie bij (chronische) pijn, veilige plek meditatie, mindfulness via gewaarzijn van de ademhaling

Dit alles leren en oefenen we in een kleine groep van maximum 7 deelnemers.

TRAINERS: Deze groepsessies worden gegeven door **Elfi Maassen** (klinisch psycholoog en integratief psychotherapeut) en **een collega klinisch psycholoog van PsyBrugge**.

WANNEER: U schrijft zich in voor de hele reeks bestaande uit twee sessies of u kan kiezen voor één van beide sessies.

- **Sessie 1 op 12/11 van 17u30 tot 19u**
- **Sessie 2 op 19/11 van 17u30 tot 19u**

KOSTPRIJS: Voor de hele reeks 2 maal 2,5 euro.

INSCHRIJVEN: Gelieve te mailen naar e.maassen@psybrugge.be en de volgende gegevens door te geven:

- Reeksnummer
- Naam en familienaam
- Geboortedatum
- Rijksregisternummer
- Telefoonnummer

Indien u meer informatie wenst, kunt u ook bellen naar 0493 13 44 59 (Elfi Maassen) of mailen naar e.maassen@psybrugge.be