

Uit je hoofd, in je lichaam

Doorlopende wekelijkse groep voor mensen die door stress vastlopen in hun leven,
werk of relatie.



Wil je...

- *meer contact met je lichaam ervaren?*
- *beter kunnen voelen?*
- *controle loslaten en meer leven vanuit vertrouwen?*
- *kunnen ontspannen en genieten van het dagelijks leven?*
- *je talenten beter tot bloei laten komen?*

Stress lijkt onlosmakelijk met onze intellectuele maatschappij verbonden. Bijna iedereen ervaart stress en onveiligheid in het dagelijks leven, werk of relaties. Door deze stress kunnen we ons innerlijk kompas kwijtraken, het gevoel krijgen dat we op de automatische piloot door het leven gaan, zonder authentiek contact met ons lichaam, onze gevoelens en alles en iedereen om ons heen.

Als het echter lukt goed in ons lichaam aanwezig te zijn, niet enkel te leven vanuit het intellect, als we ons veilig voelen, dan ontstaat er ruimte: ruimte om helemaal aanwezig te zijn, ruimte om weer te verbinden met onze medemensen en de natuur, en onze talenten in te zetten in de wereld.

Hoe gaan we dit mooie doel realiseren? Door bewegen van het lichaam op een doorvoelde, bewuste manier. Met lichaamsgerichte oefeningen en oefeningen uit de euritmitherapie (bezielde bewegingen) leren we het zenuwstelsel te ontstressen. Het uiteindelijke doel is anti-stress oefeningen te leren kennen die je ook in het dagelijks leven kan toepassen.

Voor wie?

Voor mensen die door stress vastlopen in hun leven,
werk of relaties.

Wat is euritmitherapie?

Euritmitherapie is een vorm van bewegingstherapie waarin taalklanken bewust in beweging worden gebracht. Elke klank draagt een eigen kwaliteit, door deze klanken te bewegen komen we in contact met wat er in het lichaam leeft, voorbij het denken.



Begeleiding

Begeleid door Christine Mundschin,
lichaamsgericht coach en euritmitherapeut.

*Met warmte en vriendelijke doortastendheid
begeleid ik mensen...*

- terug naar het vertrouwen in het eigen lichaam en gevoel
- naar meer contact met zichzelf
- om betekenisvol in het leven te staan



Werkwijze

Voorafgaand aan de groepssessies is er voor iedereen een individuele intake, waarin we ingaan op de hulpvraag en de doelstelling. We werken in een kleine groep (maximaal 6 mensen). We beginnen elke bijeenkomst met een korte deelronde: wat speelt er? Vervolgens doen we oefeningen aansluitend bij de thema's die de deelnemers inbrengen, thema's die vaak ook bij anderen herkenbaar zijn. Dit is een voordeel van werken in en met een groep: vanuit herkenning samen op weg.

Praktisch

- Gratis kennismakingsgesprek van een half uur (telefonisch of live); hier kunnen we onderzoeken of de groep passend is.
- Individueel intakegesprek van een uur (je ontvangt vooraf een uitgebreide vragenlijst).
- Groepssessies van anderhalf uur; inschrijven voor een blok van 4 sessies.

Kosten

Intake sessie 80 euro

Per 4 groepssessies 180 euro

Omdat het een therapeutische groep is, kan er bij een afgesloten aanvullende verzekering een factuur worden verstrekt die ingediend kan worden bij de zorgverzekeraar.

Locatie & tijd

Aurum

**Frits de Zwerfverhove 1,
Zoetermeer**

Dinsdagen 16.00u - 17.30u

Start: 22 september

*Doorlopend, m.u.v. schoolvakanties
Uitgezonderd: 13/10, 10/11*