LICHAAMSGERICHTE THERAPIEGROEP

THEMA GERICHT

In deze THEMAGERICHTE therapiegroep gaan we aan de slag met thema,s als:

- **Eigenwaarde, zelfbeeld, zelfwaardering en zelfvertrouwen**
- **Verbinding met anderen**
- **Grenzen en assertiviteit**
- **Verlangens of beren op de weg**
- **Keuzes maken die passend zijn**

Werkwijze therapiegroep:
We bieden met onze begeleiding een veilige omgeving waar aandacht en (h)erkenning is voor gevoelens, gedachten en ervaringen. Je krijgt inzicht en zelfbewustzijn. Je vergroot je communicatieve vaardigheden. We kijken wat je nodig hebt om meer je verlangen te volgen en de juiste keuzes te maken. We werken d.m.v. gesprek en ervaringsgerichte oefeningen waarin we de wijsheid van je lichaam volgen. Dit helpt je om jezelf beter te ontspannen en te reguleren in spannende situaties.

Praktische informatie:
Het aantal groepsleden varieert tussen de 8 en 12 personen.
Met belangstellenden wordt vooraf een kennismakingsgesprek gehouden, dit gesprek is kosteloos.

Data en Tijden:
Data en Tijden: 2015
Zaterdag: 17 januari van 10.00 tot 16.00 uur
Avonden: 22 januari, 5 en 19 februari, 5 en 19 maart, 2, 16 en 30 april: van 19.00 tot 21.30 uur
Zaterdag 9 en zondag 10 mei van 10.00 tot 16.00 uur
Vrijdag 22 mei van 18.00 tot 22.00 uur.

Kosten: De kosten bedragen € 45,00 per avond, € 90,00 voor een hele dag, € 75,00 op 22 mei.
Facturering éénmaal per maand vooraf.
***Mogelijkheid voor (gedeeltelijke) vergoeding door de ziektekostenverzekeraar*.**

Voorwaarden om mee te doen: Je verbindt je aan alle bijeenkomsten. Opgeven z.s.m.

Informatie bij de trainers:
Heleen de Winter: psychosociaal therapeut, Systemisch werk, Core energetisch therapeut. Traumtherapeut i.o.
Lid beroepsverening ABvC. www. Heleendewinter.nl Tel. 024-3232941 of 06-483225627
Nelly Sluis: Psychosociaal therapeut, Corenergetische therapeut, Systemisch werk, Traumatherapeut
Lid beroepsvereniging NVPA. www.praktijk-opdehelling.nl Tel. 024-3976507 of 06-30881002