

# Therapeutisch trainingsweekend

Het weekend is bedoeld diegenen die therapeutisch aan het werk willen met vragen en/of problemen waar ze nu tegen aan lopen. Er wordt gewerkt met lichaamsgerichte psychotherapie.

## Doelgroep

Allen die ervaring hebben met lichaamsgerichte psychotherapie of daarin geïnteresseerd zijn.

## Doel van de training

- het vergroten van het gewaarzijn van gedachten, gevoelens en fysieke sensaties
- het vergroten van draagkracht
- het verwerken van pijnlijke ervaringen.

De nadruk in de oefeningen ligt op het verbeteren van het gewaarzijn van gedachten, gevoelens en fysieke waarnemingen. Hoe meer kennis u hebt over uzelf, des te beter kunt u keuzes maken en omgaan met moeilijke situaties .

## Werkwijze

Naast het verbeteren van het algehele gewaarzijn wordt er gewerkt aan het verbeteren van het maken van contact. Daarbij wordt o.a. geoefend met het maken van keuzes, het leren herkennen en aangeven van grenzen.

## Technieken

- ademhalingsoefeningen
- gewaarzijn oefeningen
- aandachts- en concentratie oefeningen
- contactoefeningen
- dans en spel voor het losmaken van speelse levensenergie.
- psychologische uitleg

Op verzoek kan ook een familieopstelling gedaan worden.

## Contra-indicatie voor deelname

Acute rouw, diepe depressie, ernstige angsten, kortgeleden psychotische episode.

## Vergoeding

U kunt bij de zorgverzekeraar informeren naar een vergoeding omdat de training onder psychotherapie valt. De registraties van de leider zijn: gestalttherapeut, lid van NVAGT (Nederlands-Vlaams Associatie voor Gestalttherapie Zie de voorwaarden van uw verzekering (te vinden op internet).

Data: zaterdag 27 november 2010 vanaf 10.00 uur tot en met zondag 28 november 2010, 16.00 uur.

Locatie: Landhuis Hezenberg

Leiding: Helena Nieminen

Kosten: 1-persoonskamer 190 euro p.p.

Doelgroep: allen die ervaring hebben met lichaamsgerichte psychotherapie of daarin geïnteresseerd zijn.

U kunt zich telefonisch aanmelden op tel.nr. 038-4445251 of via het aanmeldformulier op de website.

Na uw aanmelding zal Helena Nieminen telefonisch contact met u opnemen.