

## Therapeutisch aanbod : LICHAAM & GEEST IN VERBINDING

- luister naar de taal van je lichaam -

Het is belangrijk zorg te dragen voor een gezonde ingesteldheid en groeiend bewustzijn.

Onze lesgeefster begeleidt je tijdens deze 5-daagse training in dit boeiend proces.

Haar expertise als psychotherapeute voegt hieraan een extra waarde toe.

**Lesgeefster :** Maija Nousiainen, psychotherapeute en TRE provider

**Data:** 5 woensdagavonden op 16/11, 23/11, 30/11, 07/12 en 14/12/2022

**Tijdstip:** van 19.00 tot 21.00 uur

**Locatie:** de Kanteling, Turnhoutsebaan 197a, 2110 Wijnegem

**Doelgroep:** volwassenen vanaf 18 jaar

**Inhoud:** Ontstressen met TRE® (Tension and Trauma Release Exercises)  
TRE® is een zachte en toegankelijke methode voor stressreductie. Met eenvoudige spieroefeningen en met aandacht voor de lichaamssensaties krijgt het lichaam de ruimte om diepe spanningen in de spieren en het bindweefsel los te laten. Dat is letterlijk ont-spannend. Het werken in kleine groep combineert een persoonlijke aanpak met de kracht van de groep.

Tijdens de cursus word je bewust van de effecten van stress op je lichaam en leer je de TRE methode voor diepe ontspanning. Tijdens elke sessie krijg je ook nieuwe informatie over stress, stress responses, het zenuwstelsel, de connectie tussen lichaam en geest, emoties of gewoontes. Het is een 'weten-voelen-doen' cursus rond je eigen dagdagelijkse stress en ontspanning.

Na de cursus kan je thuis zelfstandig TRE® gebruiken op je eigen tempo.

**Doel:** Het doel van deze training is de basis van TRE® onder de knie krijgen om zelfstandig te gebruiken en also beter je eigen stress te begrijpen en daarop grip te hebben.



**Methode:** groepsessies met 4 tot 6 personen

**Kostprijs:** € 225 incl. btw voor de 5 sessies (= € 22,50/uur)

**Inschrijven:**

- 1) Surf naar de website [www.dekanteling.be](http://www.dekanteling.be).
- 2) Meld je aan via de knop "therapeutisch aanbod, lichaam & geest in verbinding".
- 3) We bevestigen je aanmelding via email.
- 4) We nemen contact met je op om een kennismakingsgesprek af te spreken.
- 5) We brengen je op de hoogte van onze beslissing of je kan starten.

Je inschrijving is compleet als je het bedrag overschrijft op rekening van AndersKan, BE34 3631 5129 5990 met vermelding "L&G najaar2022 + je naam".

Het onthaalteam zal je mail zorgvuldig behandelen en je een bevestiging van je inschrijving sturen.

We hanteren de op dat ogenblik geldende coronamaatregelen.

AndersKan

0474/88.73.03 - [info@anderskan.be](mailto:info@anderskan.be) - [www.anderskan.be](http://www.anderskan.be) - btw BE 0634.837.680 - IBAN BE34 3631 5129 5990  
afdeling Tessenderlo - Steendriesen 30 te 3980 Tessenderlo  
afdeling Hoeselt - Stationstraat 23 bus 13 te 3730 Hoeselt  
afdeling de Kanteling Wijnegem - Turnhousebaan 197a te 2210 Wijnegem