

## **DAGOPLEIDING** Begeleiden van veerkracht groepstherapie op 16 februari 2018

Wanneer we spanning opbouwen, verstart ons lichaam.

Dit betekent dat:

- de prefrontale cortex van de hersenen overbelast wordt. Hierdoor wordt het moeilijker om met plezier te communiceren met anderen.
- de parasympatische reflexen minder goed gaan werken. Deze reflexen zorgen voor een ontspannen adem, zelfherstel én een moeiteloze oprichting.
- de zintuigen afstompen. Zowel geur, smaak, gehoor, tastzin, kijken als de proprioceptiviteit spelen hierbij een rol. De proprioceptiviteit is nauw verbonden met de mate waarin het bindweefsel elastisch is. Dit zintuig geeft informatie over de bewegingen die het lichaam maakt.

Als gevolg hiervan verliezen mensen veerkracht, vitaliteit en levensvreugde.

Tijdens therapeutische groepsessies worden deze veerkracht en vitaliteit hersteld op een speelse wijze.

Op een systematische manier worden alle zintuigen én de parasympatische oprichtingsreflexen hertraint gedurende 1 tot 2 uur.

Deze groepstherapie werkt door in het dagelijkse leven, waardoor mensen stapsgewijs met een vreugdevol en ontspannen gevoel in het leven komen te staan.

Op **vrijdag 16 februari** wordt er een opleidingsdag georganiseerd **voor artsen, therapeuten en veerkrachtbegeleiders** die zich willen bekwamen in het leiden van therapeutische groepsessies.

Dit gaat door in de **Stenenbrug 18 te Borgerhout** tussen:

- 9u en 12u30
- 13u30 en 17u

Er wordt 2 maal 2,5 uur samen geoefend. De andere 2 uur wordt besteed aan de theoretische onderbouw van de oefensessies.

Er is mogelijkheid voor een lunch in de omgeving.

In dit pakket zitten ook:

- 15 wordbestanden met liedjes
- 15 met teksten die vrij zijn van auteursrechten of door mij zijn geschreven.
- 13 educatieve tekeningen
- 15 educatieve foto's

En zo gewenst een lijst met materiaal dat courant gebruikt wordt in de groepsessies.

Voor een ganse dag met de teksten, tekeningen en foto's vraag ik per deelnemer 250 euro.

### **INSCHRIJVEN:**

Geef je persoonsgegevens door via mail naar: [herlinde@healthspan-pro.com](mailto:herlinde@healthspan-pro.com)

De prijs voor deze opleidingsdag is 250 euro.

### **PRIJS EN HET REGELEN VAN DE BETALING:**

Er wordt gevraagd om **bij het inschrijven 150 euro** te storten op rekeningnummer:

**BE 86 7805 9221 7850** / BIC GK4CCBEBB van B.V.B.A. Dr Wynants – inwendige geneeskunde. Pas nadien kan je inschrijving worden bevestigd.