



SOMATIC & BODY-ORIENTED OEFENINGEN VOOR ZELFREGULATIE

Zelfzorg is op zoveel verschillende lagen belangrijk. Ons lichaam geeft heel vaak de signalen wanneer we de zelfzorg niet voldoende hebben opgenomen. Ons lichaam speelt dan ook een belangrijke rol om tijdig de juiste zelfregulatie en ontlasting te creëren wanneer nodig. We beginnen in deze korte workshop met een korte theoretische achtergrond vanuit Somatic Experiencing zodat we beter kunnen herkennen in welke staat ons zenuwstelsel zich bevindt. Vandaaruit gaan we aan de slag met enkele ervaringsgerichte en lichaamsgerichte oefeningen die ons op verschillende manieren kunnen helpen in onze zoektocht naar zelfregulatie en zelfzorg.

“Chris is naast de bezieler van De Ondersteuning, Lesgever 5 ritmes en de 4-jarige opleiding Zen-Shiatsu ook actief als therapeut. Zijn achtergrond is geworteld in Gestalt Awareness Practice, Voice Dialogue, Dans- en bewegingstherapie en Somatic Experiencing, Trauma therapie van Peter Levine. Hij begeleidt mensen vanuit hun eigen kracht en is een meester in het laten ontstaan van een transformatief proces.”

Bron: www.deondersteuning.be

