

Stilstaan in drukte

Ontspanning kun je leren!

Deze training is onderdeel van

**'De Kunst
van je leven
op de rit'**

Ontspanning kun je leren!

Stilstaan in drukte

In de hectiek van alledag kunnen spanningen en stress uw leven zodanig beheersen dat u het gevoel heeft dat u niet leeft maar geleefd wordt. Voelt u zich gespannen en niet fit, maar kunt u de klachten onvoldoende plaatsen? Bent u snel prikkelbaar en voelt u zich opgejaagd? Heeft u regelmatig hoofdpijn en bent u vaak vermoeid?

Innerlijke rust

In de praktijk blijkt dat meer innerlijke rust leidt tot beter slapen, betere concentratie en meer energie. De training 'Stilstaan in drukte' helpt u om spanningen, pijn- en stressklachten te verminderen door bewust de aandacht op uw eigen lichaam te richten.

“Ik heb de laatste tijd
nergens meer energie voor”

Inhoud van de training

Tijdens de training leert u beter naar uw lichaam te luisteren en grenzen aan te geven. U krijgt inzicht in hoe u communiceert, hoe stress ontstaat en wat de invloed van stress is op uw lichaam. Er wordt gebruik gemaakt van de klassieke ontspanningsmethoden, ademhalingsoefeningen en technieken uit de Mindfulnessmethode. U leert deze technieken toe te passen in het dagelijks leven, negatieve gedachtepatronen te doorbreken en emoties te accepteren zoals ze zijn.

Doel van de training

- Inzicht in het ontstaan van spannings- en stressklachten.
- Spanningen eerder herkennen en op tijd bijsturen.

Meer informatie en aanmelding

Website: www.welzin.nl/stilstaan-in-drukte
E-mail: aanmelding@welzin.nl
Telefoonnummer: 033 - 469 2 469

U kunt ook contact opnemen met de Praktijk voor Fysiotherapie Vial-Tolboom CS in Soest, via (035) 601 92 22.

‘Stilstaan in drukte’ is onderdeel van ‘Kunst van je leven op de rit’.
Wilt u meer informatie over deze werkplaats?
Neem dan contact op via bovenstaande gegevens.

Heeft u een andere vraag, of heeft u direct hulp nodig?

Op onze website www.welzin.nl vindt u een uitgebreid aanbod aan groepen en trainingen die u kunnen helpen om krachtig in het leven te staan en het heft (weer) in eigen hand te nemen.

Vindt u geen passend aanbod op uw vraag? Neem dan contact met ons op om andere mogelijkheden te bespreken.



de Fysiotherapeut

De training 'Stilstaan in drukte ... ontspanning kun je leren!' geven wij in samenwerking met de Praktijk voor Fysiotherapie Vial-Tolboom CS te Soest.



welzin
werkt voor mensen



Meer weten over ons cursus- en trainingsaanbod of een van onze werkplaatsen?

Neem contact met ons op!

WELZIN

Tel: 033 – 469 2 469

E-mail: info@welzin.nl

Internet: www.welzin.nl



@Welzin_Eemland



WelzinEemland