

GROEITRAJECT ROND ANGST/STRESS

Angst kan ons hele denken en zijn beïnvloeden en belemmeren. In deze reeks van 3 workshops op vrijdagmiddag gaan we lichaamsgericht aan de slag rond stress en angst. Aan bod komen thema's als perfectionisme, de interne criticus, kracht van falen, rouw.

CONCREET

We werken met **lichaamsgerichte bewegingstherapieën** zoals expressie, yoga, ontspanning, ...

om de automatische fight/flight/freeze - reacties te leren herkennen en daar beweging in te brengen, om zo je welbevinden te vergroten.

We werken in een vaste groep, vanuit verbinding. Actief gaan we aan de slag in interactie, met ademhaling, beweging, visualisatie en meditatie.

DOOR

Ellen Rabaey, kinesitherapeut, fasciatherapeut, yogadocent, LifestyleMedicine

Jadrana Demoen, dans- en bewegingstherapeut, stress- en burn-out coach

Contacteer ons voor een verkennend intakegesprek op vitaflow@telenet.be



WWW.VITAFLOW.BE
ZEELAAN 66, KOKSIJDE
VITAFLOW@TELENET.BE
0496/87.72.07



'Dance, move,
reconnect, yoga,
relax LEEF'

DIT IS EEN
GROEITRAJECT IN
GROEP

DATA : 22.04-20.05-24.06
Telkens van 13.30 tot 16.30
Je schrijft je in voor de
ganse reeks.
Prijs is 165euro.

Vitaflow

