

De wijsheid van je lichaam

Hervind je veerkracht

Wanneer je te lang hebt moeten volhouden raakt je hele systeem ontregeld.
Slaap herstelt niet meer. Kleine dingen kosten je veel.
Je hoofd wil verder, maar je lichaam kan niet meer. Het heeft zich te lang aangepast.

Wat deze groep uniek maakt.

In deze herstel reeks werken we niet alleen aan gedrag, maar op de laag waar uitputting ontstaat.
Je leert begrijpen hoe langdurige stress zich vastzet in je lichaam en hoe je daar veilig ruimte in kunt maken.
Niet door harder te werken aan jezelf, maar door te luisteren naar je lichaam. We werken ervaringsgericht.

Voor wie?

- als je uitgeput bent geraakt
- als je langdurig overbelast bent
- als je burn-out klachten ervaart
- als je je overspoeld of overprikkeld voelt
- als je lichaam signalen afgeeft die je niet langer kunt negeren

Wat deze groep je oplevert:

- meer rust en herstel in het zenuwstelsel
- duidelijker voelen waar je grenzen liggen
- minder innerlijke druk en zelfkritiek
- herstel van je natuurlijke veerkracht
- inzicht in diepere oorzaken van je huidige situatie

Het traject

7 middagen in een vaste groep.

Locatie: Zonnekracht 6, 3255 SC Oude-Tonge

Data: 21-4, 19-5, 2-6, 23-6	13.00-15.30 uur
1-9, 22-9 en 13-10	13.00-16.30 uur

Begeleiding

Corina van Gulik en Ingrid Van Lier. Beiden opgeleid in o.a.
Interactieve Zelf-Resonantie (IZR) en begeleiden op methodische wijze.



Meer weten, ook over de investering?
www.praktijkvolgjehart.nl of plan een vrijblijvend kennismakingsgesprek

