

## ACTIVEREN VAN UW LICHAAMSBEWUSTZIJN NA STRESS OF BURN-OUT

### PREVENTIE EN ONDERSTEUNING BIJ HERSTEL VAN STRESS-GERELATEERDE AANDOENINGEN

I.S.M. 

## OMSCHRIJVING

### Omschrijving

Het lichaamsbewustzijn verhogen stelt ons in staat de signalen op te pikken die we van ons lichaam krijgen. Verhoogde spierspanning wijst vb op een stresserende ervaring.

De uitdrukking "**een knoop in de maag hebben**", "**een krop in de keel krijgen**" zijn indicaties in ons taalgebruik over **het verband tussen lichaam en emoties**. (het zijn maar een paar voorbeelden die duidelijk maken dat ons lichaam signalen geeft als er een verstoring is.)

Door onze levensstijl hebben we onszelf vaak aangeleerd om deze signalen te negeren, we nemen er geen tijd meer voor. Een jachtig leven vermindert de verbinding tussen lichaam en geest.

Blijven we doof voor de alarmbelletjes, dan kunnen verstoringen zich opstapelen tot de problemen zo groot zijn dat we ze niet meer kunnen negeren. Dan worden we gedwongen om te "horen" wat er aan de hand is. We krijgen ziektesignalen. **Lichaamsbewust-zijn** leert ons luisteren. We leren de informatie opnemen, verwerken en oplossingen aanwenden om de problemen aan te pakken.

Het is een belangrijke tool in **ziekteleven**. Als we de verstoringen tijdig waarnemen en de middelen hebben om onszelf terug te balanceren, vermijden we verstoring op een dieper niveau. Hoe vlugger we de problemen kunnen aanpakken, hoe minder tijd het vraagt om te herstellen. Op lange termijn hebben we dus winst op veel vlakken. We voelen ons beter, presteren beter en zijn beter bestand tegen de dagelijkse dosis stress.

Een verhoogd lichaamsbewustzijn is een hulpmiddel tegen opstapelende stress, helpt ons beter te focussen, beter slapen. Kortom onze levenskwaliteit kan aanzienlijk verbeteren als we enerzijds prikkels tijdig herkennen en anderzijds deze ook op een adequate manier aanpakken.

### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze opleiding is voor iedereen toegankelijk.

### Voorkennis

Er is geen voorkennis vereist.

### Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

Een mix van fysieke en mentale oefeningen laten ons de verbinding tussen mind en body (opnieuw) voelen. Door de variatie aan oefeningen kan u ervaren wat voor u goed werkt. Gebaseerd op mind-fulness, yoga, soundhealing, meditatietechnieken, visualiseren, sjamanisme e.a.

Goed ademen, de geest tot rust brengen, komt elke sessie aan bod bij het begin en op het eind. Er is dus altijd een leuke variatie van rust en actie. Er zijn ook oefeningen om tijdens de (werk)dag te doen die nauwelijks tijd vragen en toehoeven grote invloed hebben. We doorbreken het patroon **van niet voelen naar luisteren naar ons lichaam en regelmatig even resetten**.

Een theoretische omkadering doet onze mind begrijpen wat we doen.

## PROGRAMMA

Elke sessie bestaat uit een variatie aan oefeningen gebaseerd op onderstaande werkdomeinen:

- Ademhaling: bewust rust activeren in ons lichaam via ademhalingstechnieken
- Yoga: eenvoudige oefeningen leren ons voelen en verbeteren de energiestroom

- Mindfulness: aandachtig aanwezig zijn, focus vergroten
- Klank: via klank spanning loslaten en de zelfexpressie versterken
- Meditatie
- Visualisatie
- Theoretische omkadering