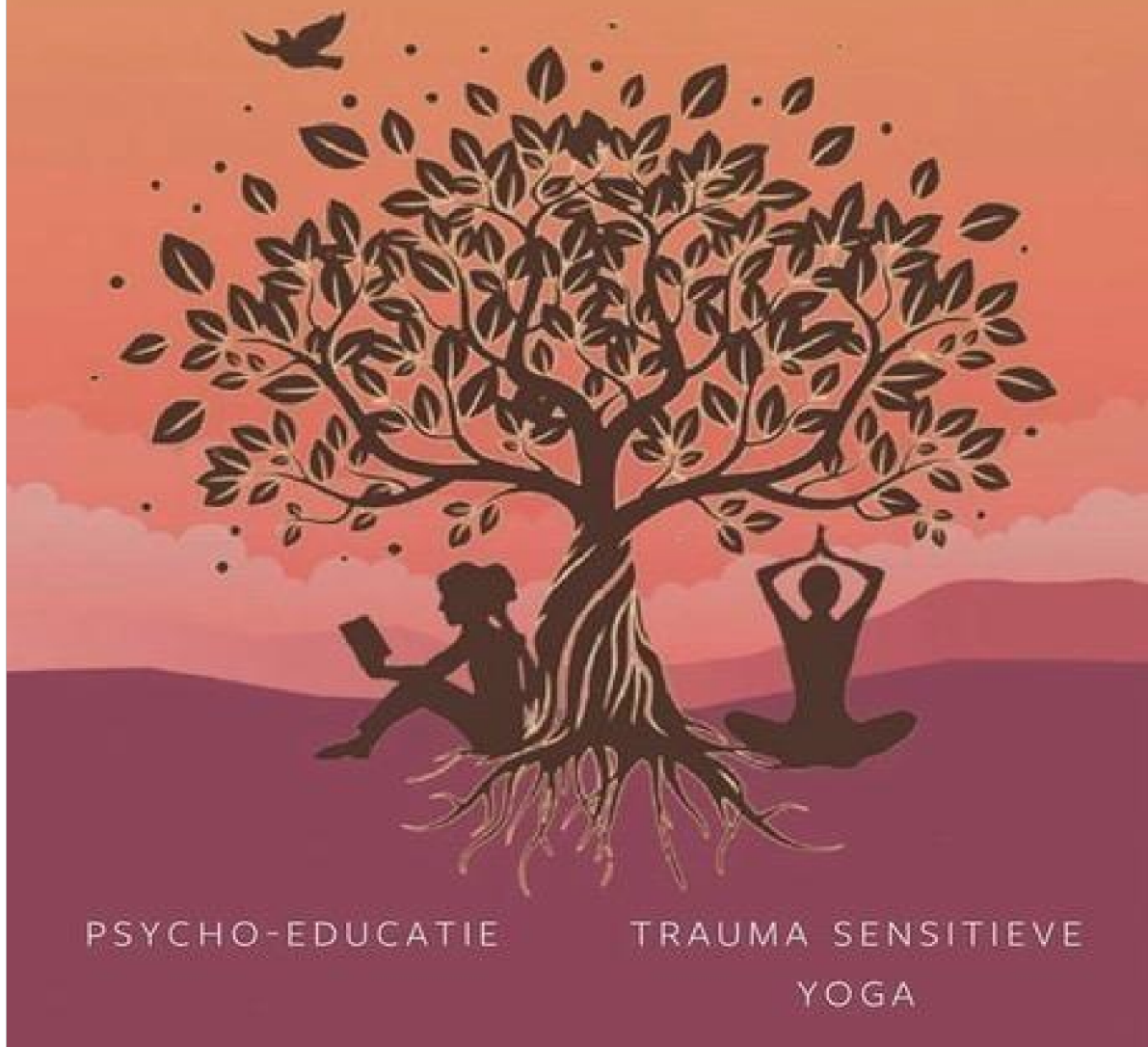


HERSTEL NA TRAUMA

GROEPSAANBOD



PSYCHO-EDUCATIE

TRAUMA SENSITIEVE
YOGA

Vriendschap sluiten met je hoofd en je lichaam door jezelf te leren
begrijpen
en door het beoefenen van trauma-sensitieve yoga

HERSTEL NA TRAUMA

Groepsbehandeling voor mensen die kampen met de gevolgen van trauma

- Voor mensen die kampen met een posttraumatische stressstoornis als gevolg van een of meerdere schokkende ervaringen of onveiligheid.
- We zien problemen met het reguleren van spanningen en stress, overweldigende emoties, negatieve gedachten over zichzelf en anderen, moeite met grenzen aangeven...

2. Doel van de groep:

- Begrijpen hoe trauma inwerkt en blijft inwerken op het brein en het lichaam
- Verbeteren van de spanningsregulatie en het omgaan met emoties
- Het versterken van de zelfbeleving
- Doorbreken van niet helpende patronen
- Grenzen leren aangeven

3. Werkwijze:

- Groepsgesprek waarin psycho-educatie en oefeningen worden aangeboden
- Trauma-sensitieve yoga • De nadruk ligt op het hier en nu. Voor traumaverwerking is een individueel traject psychotherapie nodig.

4. Concreet:

- Gespecialiseerde zorg binnen de conventie (12 sessies in kleine groep, eigen bijdrage is €2,5 per sessie)
- Contact via mvandyck4@gmail.com of martinevandyck.be
- Locatie: dienstencentrum Kruisbos, kapellensteenweg 81, Kalmthout
- Datums: 16-9-2024, 23-9-2024, 2-10-2024, 7-10-2024, 14-10-2024, 23-10-2024, 6-11-2024, 18-11-2024, 25-11-2024, 4-12-2024, 9-12-2024, 16-12-2024
-