



TRAUMA IN HET LICHAAM – WAT IS HET?

Deze training is een voorbereiding op de behandeling van trauma. Door met je lichaam te werken ervaar en ontwikkel je vaardigheden die je helpen spanningen en emoties te reguleren.

Sterker met je lichaam in verbinding staan stelt je in staat veranderingen in spanning en emoties sneller te herkennen. Als je deze signalen eerder opmerkt en kunt begrijpen, heb je meer mogelijkheden om daar op te reageren. Dit maakt je sterker en daardoor kun je effectiever omgaan met klachten als spanningen, pijn en stress.

HOE WERKT HET?

Door het doen en ervaren van lichaamsgerichte oefeningen, werk je aan het vergroten van je lichaamsbewustzijn. Psycho-educatie geeft daarbij begrip en betekenis aan deze ervaringen. In aanvulling op het vergroten van je bewustzijn leer je vaardigheden om je stress, emoties en spanningen te reguleren.

VOOR WIE? ALS

- je je niet kunt ontspannen.
- je weinig of geen zelfvertrouwen hebt.
- je veel stress ervaart.

WANNEER NIET? ALS

- je een ernstige psychiatrische aandoening hebt zoals een psychose of een acute zware depressie.
- je verslaafd bent aan alcohol of drugs.

PRAKTISCHE INFORMATIE

- De training is bedoeld voor cliënten van Adagio.
- De groep bestaat uit maximaal 6 deelnemers.
- De module vindt iedere week plaats gedurende een periode van 12 weken.

AANMELDEN

Als je 18 jaar bent of ouder en je denkt dat deze training je kan helpen, bespreek dit dan met je therapeut(e)

Als het in je behandelplan past, dan zal je therapeut(e) je aanmelden

Voor meer informatie over de training, neem gerust contact op met:

 saskia@adagioamsterdam.nl

VOOR OVERIGE INFORMATION



020 – 7761042



info@adagioamsterdam.nl

WIE, WANNEER & WAAR

WIE	WANNEER	WAAR
<ul style="list-style-type: none">• Saskia Bieleveldt Psychomotorisch therapeute & Sensorimotor therapeute• Alejandra Sienna Psychomotorisch therapeute	<ul style="list-style-type: none">• 1 april tot 24 juni• Donderdagen• 16.30 - 18.00 uur	<p>Adagio</p> <ul style="list-style-type: none">• Plantage Middenlaan 52-A Amsterdam