



Stilstaan om vooruit te gaan

Groepstraject voor volwassenen die vooruit willen door samen even stil te staan

Anne Van Sluijs & Goel Lauwers

Verbinding voelen, delen met anderen, weten dat je (er) niet alleen (voor) staat, (h)erkenning, gevoed worden, nieuwe input krijgen, andere perspectieven zien, integreren, leren van mekaar, feedback krijgen.

In een groep krijg je een breder kader om met bepaalde thematieken om te gaan. De dynamiek van een groep kan je ondersteunen en stimuleren. Diepgang en ernst gaan hand in hand met positiviteit en humor.

Met de begeleiding van twee professionele psychotherapeuten, wordt ingegaan op wat zich in de groep aandient. Er wordt gewerkt rond aangereikte thema's, zoals omgaan met specifieke emoties, zelfzorg, verlangen, persoonlijke groei, verbinding. Maar ook angsten, rouw en eenzaamheid krijgen een plek.

Wanneer

10 sessies op zaterdagmiddag van 13u tot 15u

Start 24 sept - 8/10 - 22/10 - 5/11 - 26/11 - 3/12 - 17/12 (data 2023 worden in september afgesproken)

Inhoud

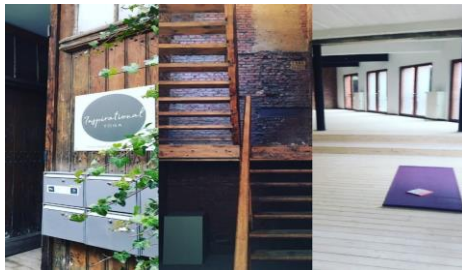
Het eerste thema dat aanbod komt: omgaan met specifieke emoties. Welke zijn ze er te veel of juist te weinig? Word je overspoeld? Of kan je (bijna) niets voelen? Hoe loop je erop vast? Wat wil je anders? We zorgen voor inzicht en verandering zodat je stappen vooruit kan zetten.

Werkvorm

Gesprekken, vertellen en luisteren, zelfreflectie, feedback, korte ontspanningsoefening, eventueel beperkte creatieve actie (optie).

Waar

In de yoga studio van Inspirational Yoga, Jonghelinckstraat 8a, 2018 Antwerpen



De yoga studio is gelegen in een prachtige loft aan het populaire Zuid van Antwerpen. Makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer (oa tram 10, 4 & 1) en op wandelafstand van het treinstation Antwerpen-Zuid. Aan het einde van de straat is er een vélostation. En je eigen fiets kan je binnen de poort parkeren. Voor overdag is er een grote gratis parking op de Desguinlei, op 10 min wandelen.

Prijs

Voor de 10 sessies betaal je €479

Deelname

Inschrijving via anne.van.sluijs@hotmail.com of goel.lauwers@hotmail.com

Je ontvangt een intake vragenlijst en een uitnodiging tot betaling.

Meer info: GSM Anne: 0473 / 304 365 - Goel: 0496 / 598 757

Van harte welkom

Anne en Goel