

Mindfulness & Relaxatie

= ontspanningsoefeningen, (korte) meditaties, ademoefeningen, zachte eenvoudige beweging, zelfreflectie en zelfonderzoek, aandachtsoefeningen, ...

We sluiten steeds af met een langer relaxatiemoment.

De sessies bestaan hoofdzakelijk uit concrete oefeningen gericht op beleving en ervaring. In de reeks is er ook wat ruimte voor gesprek en educatie (met een praktisch handboek en audio- en video-oefeningen voor thuis)...

Zo kan je proeven van verschillende soorten oefeningen en technieken, in een zoektocht naar wat werkt voor jou. Wetenschappelijk onderbouwd.

Mindfulness is als een vogel, met 2 vleugels (die beide nodig zijn) :

-stoppen/kalmeren (samatha)

= pauze nemen, stil worden, ruimte maken, rusten...

-kijken/inzicht (vipassana)

= bewust waarnemen en voelen, kijken/luisteren en aanwezig zijn bij wat er is

Deze elementen zijn onafscheidelijk verbonden met elkaar, maar in deze sessies zal de nadruk iets meer liggen op het stoppen en tot rust komen.

Herstel is enkel mogelijk wanneer we ons parasymptisch zenuwstelsel kunnen activeren, en daarvoor moeten we onszelf tot rust brengen. Tot rust komen is dus een noodzakelijke voorwaarde om ons zelfhelend vermogen te kunnen activeren, zodat je lichamelijke, psychische en mentaal-emotionele wonden kunnen helen. Dit is geen hocus pocus, maar een heel natuurlijk biologisch mechanisme: net zoals je wonde heelt wanneer je in je vinger gesneden hebt. Het is datzelfde vermogen tot herstel en dat natuurlijk zelfhelende mechanisme dat we willen activeren in deze workshops.

Leer wat effectieve, kwaliteitsvolle rust is en leer hoe je jezelf tot deze rust kan brengen! RUST EN RELAXATIE ZIJN CRUCIAAL VOOR JE GEZONDHEID!

Zeker in deze opgejaagde stressvolle wereld, is echte rust noodzakelijk om een gezond evenwicht te bewaren, ook als je kerngezond bent.

Tot rust komen en de verbinding met jezelf herstellen. De mogelijkheid creëren om met een open blik te kijken naar wat er echt speelt binnenin jezelf. Zo jezelf beter te leren kennen, een dieper inzicht te ontwikkelen, verder te groeien en stap voor stap meer vriendschap te kunnen sluiten met jezelf.

Dit is een wetenschappelijk onderbouwde methode met vele **gezondheidsvoordelen:**

- Herstel & heling (activatie parasymptisch zenuwstelsel)
- Herstel bij stress en stressgerelateerde problemen, slaapproblemen, burnout, depressie, spanningshoofdpijnen, angst, agressie, piekeren, verslavingen ...
- Verbetering van het immuunsysteem, bloedsomloop en bloeddruk, spijsvertering, focus en zelfvertrouwen, hartslagvariabiliteit (HRV) ...

Rust, herstel en persoonlijke groei.

Begeleiding: Lien Van den Elsen

(Mindfulness Begeleider, Stress- en Relaxatietherapeut, Adem- & Yogalerares)

Meer info over Lien: <https://www.ademkrachtvzw.be/Over-Ademkracht/>



Molenstraat 62, 9270 Laarne - ondernemingsnummer 0734.487.067 - RPR Gent, afdeling Dendermonde - bank: BE98 9733 7434 8393

ademkracht@yahoo.com

www.ademkrachtvzw.be

www.facebook.com/Ademkrachtvzw