

Lichaamsgerichte groepstherapie, plezier in je lichaam & leven



Iedereen gaat op zijn eigen wijze om met leuke en lastige situaties. Voor een deel heb je dit in je kindertijd aangeleerd. Wanneer je vroeger bij aangrijpende gebeurtenissen geen of onvoldoende steun hebt ervaren, leer je overleven. Zo bescherm je jezelf tegen oude én nieuwe pijn. Maar, je betaalt ook een prijs. Sommige emoties en gevoelens heb je leren inhouden of onderdrukken, of je hebt je teruggetrokken. Je voelt minder in je lichaam en je lichamelijke energie en beweeglijkheid zijn afgenomen.

Door bewust te bewegen en te voelen vergroot je je lichaamsbewustzijn. Je leert je emoties te reguleren en te verdragen. Je durft je kracht in te zetten, je zelfvertrouwen groeit, je geniet weer van je eigen energie. Fysieke en psychische draagkracht nemen toe en er ontstaat innerlijke ruimte om (deels) onverwerkte gebeurtenissen te verwerken.

In de groep doe je in een veilige sfeer nieuwe ervaringen op. Je leert dat er andere mogelijkheden en inzichten zijn om op meer gezonde en plezierige wijze te leven. Je leert ook door naar anderen te kijken en te luisteren. Samen van elkaar leren en je gesteund voelen door de groep, maar zeker ook plezier maken, dát is de kracht van lichaamsgerichte groeps-therapie.

Wij, *Doetie* en *Liane* begeleiden de groep, waaraan max 10 personen deelnemen. We heten je graag welkom in de nieuw te starten groep. Bij vragen, bel of mail ons gerust.

Waar: KieN, Kanaalstraat 5 in Sneek

Data: najaar 2019: 25 sept., 2, 16 & 23 okt, 13 & 20 nov, 4 & 18 dec, 8 & 15 jan 2020

Tijd: van 09.00 tot 12.00 uur

Doetie: info@dbpsychologenpraktijk.nl / 0613885044

Liane: praktijk@lianemaathuis.nl / 0622476037