



OMGAAN MET EMOTIES BIJ HOOG EN LAAG

METHODEN OM JEZELF TE REGULEREN

Wat?

12 sessies

Wanneer?

Zaterdag 10u00 - 11u30

mogelijkheid om op elk moment in te stappen

Waar?

Balans Psychotherapie

Rappoortlaan 24, 2580 Putte

Begeleiders

Isabelle Vermeiren

(Master klinische psychologie, lichaams- en cliëntgericht psychotherapeut, focusingtrainer, focusingoriented therapist, mindfulnessstrainer i.o., psycho-motorische therapeut)

Eva Huybregts

(Bachelor toegepaste psychologie i.o., Cliëntgericht-experiëntiële Counselor i.o., Focusing niveau 1 - 3, Ervaringsdeskundige in angst, depressie, trauma, fibromyalgie, CVS)

Kostprijs

2,50€ per sessie

Contactgegevens

Isabelle Vermeiren: 0472/43.08.14

Eva Huybregts: 0477/33.31.70

Intake in te plannen bij Isabelle

Sommige mensen voelen vaak te veel en worden daardoor overspoeld. Anderen hebben het dan weer moeilijk om in contact te komen met hun beleving.

Wij bieden in deze groep verdiepende lichaamsgerichte oefeningen aan voor wie te veel voelt of te weinig.

Eva:

Het reguleren van de spanning en overspoeling die mijn verhalen en emoties meebrachten, leerde ik op een lichaamsgerichte manier bij Isabelle. Ik leerde stil te staan bij mezelf, naar mijn pijn toe te gaan en er ook weer van weg te gaan als de pijn te hevig werd. Daardoor voelde ik dat ik niet meer overgeleverd was aan mijn pijn en emoties. Ik had zelf een keuze wanneer en hoe lang ik er ging naar kijken. Zo ontstond er ruimte en vertrouwen om bepaalde nog onduidelijke gevoelens omtrent situaties te gaan verkennen. Voor mij heeft dit mijn leven veranderd. Er is meer rust en stabiliteit gekomen. Sociale contacten zijn gemakkelijker geworden. Betekent dit dat ik nu voor altijd verlost ben van angst en depressie? Of dat ik niet langer prikkelgevoelig ben? Nee en dat hoeft ook niet. Ik zie ze als metgezellen in mijn leven, maar zonder dat ze mij hoeven te invalideren. Ik ben mijn angst en depressie niet meer. Iets in mij is soms angstig en/of depressief en ik ga ermee om. Ik heb vertrouwen in mezelf dat ik kan dragen wat er op mij afkomt. Ook dat als ik het toch niet kan dragen en me nog eens verlies, ik sneller mijn evenwicht terugvind.