

Beweeggroep 'Op-Stap'

WAT

8 sessies
+
1 terugkomsessie

WAAR

Natuurlijke buitenomgeving (park)

WANNEER

Donderdagnamiddag

13u30 – 16u

GROEPSGROOTTE

Min. 5, max 8 deelnemers

TARIEF

Regulier tarief: €99 (9x€11)

Verh. tegemoetkoming: €36 (9x€4)

INSCHRIJVEN

Raf Lambrecht, Loeka Snijders

Pauline Bussé
raf.lambrecht@vagga.be
loeka.snijders@vagga.be
pauline.busse@vagga.be

Wil jij inzetten op je **mentale én fysieke gezondheid**?
Heb je het **gevoel "vast" te zitten** met je leven of niet vooruit te geraken en wil je graag terug je leven in handen nemen?
Heb je het gevoel dat de **klassieke therapievormen niet zo jouw ding** zijn?
Ben je het **contact met jezelf, je lichaam en met anderen** wat **kwijt geraakt**?

…. Dan is deze groep waarschijnlijk wel iets voor jou!

Deze groep helpt mensen **letterlijk én figuurlijk (terug) in beweging** te brengen. We gaan samen 'op stap' en zoeken naar manieren die kunnen helpen om stappen vooruit te zetten met als doel je (terug) beter in je vel te voelen en meer voldoening te halen uit je leven. Dit doen we aan de hand van **wandelingen in een groene buitenomgeving**. We gebruiken ervarings- en lichaamsgerichte gerichte oefeningen waarbij we oog hebben voor ieders ervaringen en belevingen. **Het gaat om stilstaan door te bewegen en in beweging komen door stil te staan.**

De groep zal bestaan uit een 8-tal deelnemers en 2 therapeuten. Aan bod komt hoe we **grenzen** kunnen leren verleggen, zonder over grenzen te gaan. En hoe we over deze grenzen kunnen communiceren. We ontdekken verder hoe we (terug) **verbinding** kunnen maken **met ons lichaam** en met anderen. We zoeken naar manieren om hindernissen te overwinnen en **vastgeroeste patronen terug in beweging** te krijgen.

Het finale doel van deze groep is dat deelnemers de oefeningen, tools en handvaten die aangereikt worden **ook buiten de therapie** in hun leven kunnen (blijven) toepassen. De groepstherapie wilt in die zin ook een op-stap zijn voor het creëren van **nieuwe gezonde gewoontes** en zet mensen in hun kracht aan de hand van **fysieke en sociale activatie**. In het sociale contact met elkaar proberen we van elkaar te leren, elkaar te coachen en te motiveren in het maken van keuzes richting een gezonde levensstijl. De focus ligt hierbij niet op prestaties, maar wel steeds op het proces.