

Workshop Beter in balans

Ben je altijd maar moe en heb je nergens zin in? Ben je niet uitgerust na een goede nacht slapen? Voel je je opgejaagd, alsof je je motor niet uit kunt zetten? **En wil je dat veranderen?**

Gelukkig hoeven we niet bij alles na te denken. Ons autonome zenuwstelsel regelt welke toestand we nodig hebben om efficiënt te functioneren: een toestand van actie en een toestand van rust. Meestal bevinden we ons in een middengebied tussen die twee.

Maar wat nu als je na een drukke of een zwaar emotionele periode de actie modus niet meer uit kunt zetten of het niet meer mogelijk is om de rust modus te vinden? Dan gebruikt het lichaam veel energie. Het heeft dan onvoldoende mogelijkheden om goed voor zichzelf te zorgen en de accu weer op te laden. De energiebalans is verstoord.

Deze workshop is een eerste kennismaking met het herstel van deze balans. Het accent ligt bij dit proces op het leren herkennen van deze twee toestanden en het ervaren van de gevolgen op het lichaam, het ademen en het hoofd. Naast een korte uitleg over dit proces, ga je op zoek naar oefeningen die jou weer (sneller) in de rustmodus kunnen brengen en oefeningen die jou weer energie geven.

De oefeningen zijn eenvoudig en kunnen goed thuis worden gebruikt.

Deze workshop is onderdeel van de serie workshops “omgaan met spanning van alledag”.

Kosten: 45 euro per persoon*

Duur workshop: 1,5 uur

* inclusief BTW voor particulieren en exclusief BTW voor bedrijven