

## Workshop Spanningsvermindering

---

Voelen je spieren altijd gespannen en kun je ze moeilijk loslaten? Kost het moeite om te ademen of te bewegen? Word je onrustig bij niets doen? Heb je moeite met doseren van je bewegingen en acties? **En wil je dat veranderen?**

Het kan zijn dat je lichaam blijft hangen in de actie toestand. Dit heeft gevolgen voor de basisspanning. Deze gaat namelijk omhoog. Het loslaten van die verhoogde spanning wordt steeds lastiger. Alles kost meer moeite omdat je eerst een bepaalde spanning moet overwinnen. Hierdoor neemt nauwkeurigheid en controle van het bewegen af. Je lichaam voelt stijf en verhard en alles kost veel energie.

Deze workshop is een eerste kennismaking met spanningsvermindering. Het accent ligt op het (leren) loslaten of minder moeite doen in rust en bij bewegen. Naast een korte uitleg over dit proces, ga je vooral ervaren wat dat loslaten kan betekenen voor je hele lichaam, voor het ademen, maar ook voor je hoofd. De oefeningen zijn eenvoudig en kunnen goed thuis worden gebruikt.

---

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

Kosten: 45 euro per persoon\*

Duur workshop: 1,5 uur

\* inclusief BTW voor particulieren en exclusief BTW voor bedrijven