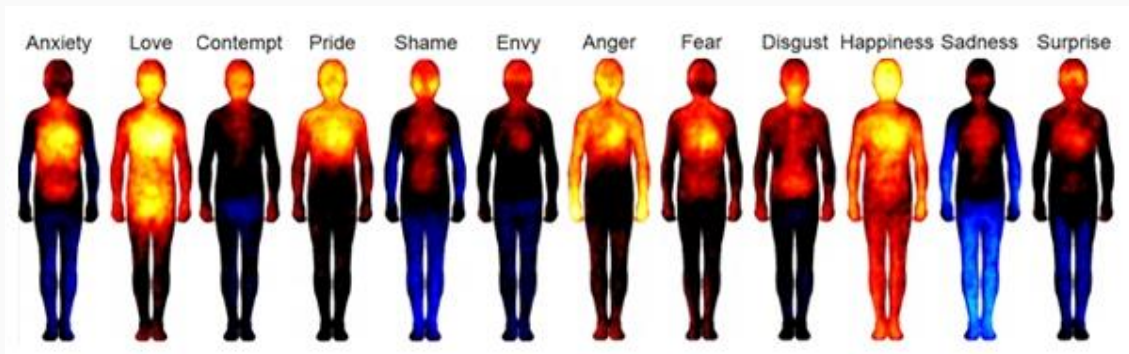


4-daagse cursus 'Lichaamsbewustzijn als tool voor professionals in de zorg'

Praktische insteek én theoretisch onderbouwd!



LISTEN TO YOUR BODY, IT'S SMARTER THAN YOU..

'Ben je op zoek naar een bewezen effectieve tool voor de patiënt met vermoeidheid, pijn- en/of stressgerelateerde klachten?'

'Wil je meer kunnen betekenen voor de patiënt bij het herstel van balans, vitaliteit en het totale welbevinden en ook begrijpen waarom dit (nog) niet aanwezig is?'

'Ben je benieuwd wat het verrassende effect van lichaamsbewustzijn kan zijn als aanvulling op jouw behandeling/begeleiding/verzorging? (ook bij Long Covid)'

Hilda Aanen en Karin Timmerman, gespecialiseerde fysiotherapeuten en opleiders met jarenlange ervaring in de eerste en derde lijn geven de geaccrediteerde 4-daagse cursus:

'Lichaamsbewustzijn als tool voor professionals in de zorg'

Tijdens deze cursus leer je niet alleen hoe je je patiënt wegwijs maakt in de wereld van het ervaren van zijn of haar levende lijf, maar leer je ook de taal van je eigen lijf verstaan.

**Lichaamsbewustzijn heeft twee dimensies:
een bewegingsdimensie en een ervaringsdimensie**

De **bewegingsdimensie** omvat het ervaren van somatisch functioneren, zoals bijvoorbeeld het ervaren van spierspanning, houding, balans.

De **ervaringsdimensie** omvat het ervaren van het levende lijf, zoals bijvoorbeeld lichaamssensaties behorend bij warm en koud, gespannen en ontspannen, gevoelloos en tast, angst/pijn en emotie. Maar ook de fysieke reactie die ontstaat in het contact met een ander of naar aanleiding van gedachten.

Door de aandacht te richten op **het ervaren van het levende lijf** wordt iemand zich bewust van zijn eigen unieke reactie- en gedragspatroon. Lichaamsbewustzijn is noodzakelijk om je eigen behoeftes en je eigen grenzen te ervaren. Aangesloten op jezelf ervaar je verbinding, vitaliteit en (levens)energie. Veel mensen met klachten hebben een verminderd lichaamsbewustzijn. Er ontstaat verkramping in het gehele lijf en later vermoeidheid en uitputting. Met het inzetten van de tool 'lichaamsbewustzijn' verkent de patiënt zelf waar het lichaam zich heeft vastgezet of 'niet bewoond' is en leert ook hoe dit te keren is. Vanuit een bewoond lijf wordt duidelijk in welke mate je het lijf kunt belasten en kunt trainen. De patiënt ontdekt zelf hoe ze weer moeiteloos activiteiten uit kan voeren. Op basis van dit inzicht kan er gewerkt gaan worden aan een nieuwe balans.

Kortom: een goed lichaamsbewustzijn is de basis voor het totale welbevinden van de mens!

Lekker in je lijf, krachtig in het leven!

Programma bestaat o.a. uit de volgende onderwerpen:

- Per lichaamsregio oefeninstructies om lichaamsbewustzijn (te laten) ervaren
- Ademen als tool voor lichaamsbewustzijn
- De taal van je lijf leren verstaan
- Inzicht in patronen van lichamelijke sensaties bij het ervaren van emoties
- Mate van vitaliteit (bewegen tussen polariteiten: in het hoofd - in het lijf)
- Bodyscan en bewustzijn tijdens bewegen
- Reacties van het lichaam op veilig/onveilig (o.a. met de Polyvagale Theory van Stephen Porges)
- Uitleg 'ervaringsdimensie' en lichaamsbewustzijn (o.a. inzichten volgens Antonio Damasio)
- Chronische stress en centrale sensitiviteit (vanuit neurowetenschappelijk perspectief)
- Meten van lichaamsbewustzijn tijdens de anamnese, het lichamelijke onderzoek en d.m.v. een vragenlijst

Didactische werkwijze:

- Instructievormen: hoorcollege, instructie, uitleg.
- Oprachtvormen: door praktisch- en ervaringsgericht leren. Het eigen lijf inzetten als 'informatie- en leerbron'.

- Zelfstudie: lesstof ter voorbereiding op de cursusdagen.

REACTIES VAN CURSISTEN:

'De cursusleiding kan op alle niveaus intunen. Bij mensen die nog beginnend zijn in lichaamsbewustwording en mensen die daar al langer mee bezig zijn'

'Ik had 't veel eerder willen doen! Eigenlijk een 'moet' voor iedere zorgprofessional! Zeer verrijkend ook voor mijn eigen lichaamsbewustzijn'

'Heerlijk zo geënthousiasmeerd als cursus gegeven wordt'

CURSUSDATA 2024:

Cursus 2024-2 in Zwolle: 27/02, 28/02, 12/03, 13/03

**

Cursus 2024-3 in Driebergen: 19/03, 27/03, 09/04, 10/04

**

Cursus 2024-4 in Westhem: 16/04, 17/04, 22/05, 23/05

**

Cursus 2024-5 in Bergschenhoek: 23/04, 24/04, 14/05, 15/05

**

Cursus 2024-6 in Vught: 28/05, 29/05, 18/06, 19/06

**

Cursus 2024-7 in Zwolle: 24/09, 25/09, 08/10, 09/10

**

Cursus 2024-8 in Driebergen: 01/10, 02/10, 15/10, 16/10

**

Cursus 2024-9 in Westhem: 04/11, 05/11, 19/11, 20/11

**

Cursus 2024-10 in Bergschenhoek: 03/12, 04/12, 17/12, 18/12

**

CURSUSTIJDEN:

We starten de dagen om 9.30 uur en ronden om 17.00 uur af.

CURSUSLOCATIES:

Cursus 2024-4, 2024-9:

Toplocatie aan het water!

De Pollepleats

De Kat 20

8616 LB WESTHEM

<http://www.pollepleats.nl/>

Cursus 2024-3, 2024-8:

Gelegen tegen de stuwwal van de Utrechtse Heuvelrug!

Groot Kruivestein

Gooyerdijk 211

3972 MH DRIEBERGEN

<https://sfeervolleruimte.nl/>

Cursus 2024-5, 2024-10:

Prachtige buitenlocatie op de 'Isle of Being!'

Landgoed Vidaa

Hoeksekade 162

2661 JL BERGSCHENHOEK

<https://vidaa.nl/>

Cursus 2024-1, 2024-6:

Aan de rand van Vught, rustige gelegen!

Kloosterhotel ZIN

Boxtelseweg 58

5261 NE VUGHT

<https://kloosterhotelzin.nl/>

Cursus 2024-2, 2024-7:

Landelijk gelegen in de poort van het Vechtdal!

Buitenplaats de Luwte

Hessenweg 14 B

8028 PA ZWOLLE

<https://www.buitenplaatsdeluwte.nl/>

ACCREDITATIE:

32 punten voor het vrije deel van alle KRF registers
32 punten voor het vakinhoudelijke deel van de KRF registers:
algemeen fysiotherapeut
psychosomatisch fysiotherapeut
oncologiefysiotherapeut
kinderfysiotherapeut
32 punten Vereniging Van Haptotherapeuten
32 punten Keurmerk Fysiotherapie
32,5 punten ADAP algemene nascholing voor:
oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, ergotherapeuten, logopedisten, podotherapeuten, diëtisten en
overige beroepen vallend onder ADAP
26 punten NIP-Lichaamsgericht Werkend Psycholoog
26 punten Verpleegkundig Specialisten Register

INSCHRIJVEN:

<https://www.principiumzelfzorg.nl/cursus-lichaamsbewustzijn/>

VERDIEPINGSCURSUS:

Een afgeronde basiscursus geeft toegang tot de verdiepingscursus

'van KLACHT naar KRACHT'

Kijk voor meer informatie op

<https://www.principiumzelfzorg.nl/van-klacht-naar-kracht/>

CRKBO gecertificeerd



CONTACT:

cursuslichaamsbewustzijn@gmail.com

Hilda Aanen 06-22708890

Karin Timmerman 06-52364327

KOSTEN:

€1145,- inclusief cursusmateriaal (handouts), koffie/thee en lunch

Aantal deelnemers:
Minimaal 14, maximaal 22

Docenten:

Hilda Aanen

18 jaar werkzaam geweest
als fysiotherapeut in een
revalidatiecentrum.

Gespecialiseerd in
behandeling van chronische
pijn, vermoeidheid en
oncologische revalidatie. Nu
ZZP-er als opleider/trainer
en coach.



<https://www.inncontact.nl/>



Karin Timmerman

16 jaar werkzaam geweest als
(kinder)fysiotherapeut in
een revalidatiecentrum.

Gespecialiseerd in behandeling
van chronische pijn en
vermoeidheid bij volw. en
kinderen. Nu ZZP-er als
opleider/trainer en coach.

<https://www.principiumzelfzorg.nl/>



Copyright © 2023 Inn-contact en Principium zelfzorg, All rights reserved.

Our mailing address is:

cursuslichaamsbewustzijn@gmail.com