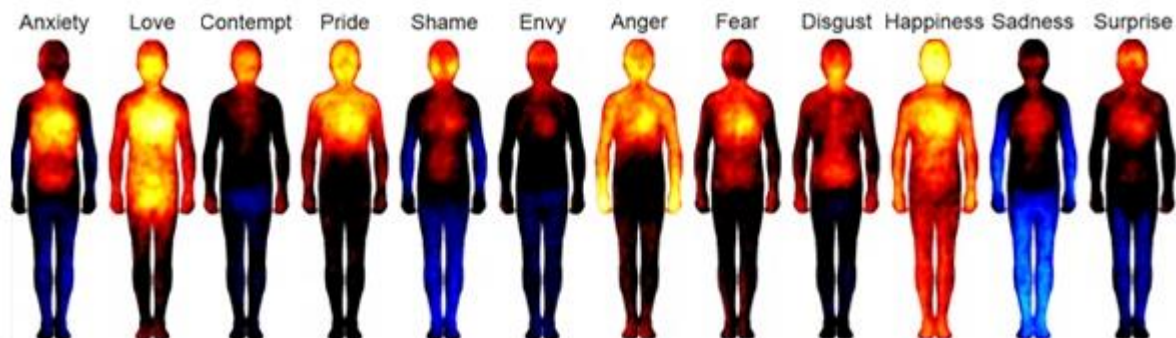


4-daagse cursus
**'Lichaamsbewustzijn als tool tijdens de fysiotherapeutische
behandeling'**



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

***'Ben je op zoek naar een extra tool voor de complexe patiënt
met vermoeidheid en pijnklachten?'***

***'Ben je benieuwd wat het verrassende effect van lichaamsbewustzijn kan zijn
tijdens jouw behandeling?'***

***'Wil je leren behandelen vanuit een breder perspectief op
lichaamsbewustzijn?'***

Hilda Aanen en Karin Timmerman, fysiotherapeuten met jarenlange ervaring met deze patiëntengroep (in de eerste en derde lijn) geven de geaccrediteerde 4-daagse cursus:

'Lichaamsbewustzijn als tool tijdens de fysiotherapeutische behandeling'

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 en bewegende 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 de **ervaringsdimensie** wordt iemand zich bewust van het reageren van het eigen lijf. Deze reactie geeft veel informatie over het daadwerkelijke welbevinden en het gedrag van de persoon en op het bewegend functioneren.

Het leren verstaan van de taal van het eigen lijf geeft inzicht in het bewegend functioneren van het lichaam in de eigen sociaal-culturele context en specifieke bewegingsomgeving. Op basis van dit inzicht kan er gewerkt gaan worden aan een nieuwe balans.

Lekker in je lijf, krachtig in het leven!

Programma bestaat o.a. uit de volgende onderwerpen:

- Uitleg 'ervaringsdimensie' en lichaamsbewustzijn (o.a. inzichten volgens Antonio Damasio)
- Meten van lichaamsbewustzijn tijdens de anamnese, het lichamelijk onderzoek en d.m.v. een vragenlijst
- Bodyscan en bewustzijn tijdens bewegen (model richten van aandacht)
- De taal van je lijf leren verstaan (bewustzijn op geautomatiseerde reacties)
- Uitleg lichaamstaal (o.a. met de Polyvagale Theory van Stephen Porges)
- Per lichaamsregio (oefen)instructies om lichaamsbewustzijn te (laten) ervaren
- Ademhaling (als tool voor lichaamsbewustzijn)
- Inzicht in patronen van lichamelijke sensaties bij het ervaren van emoties
- Lijf als geheel (bewegen tussen polariteiten)
- Chronische stress en centrale sensitiviteit (vanuit neurowetenschappelijk perspectief)

Didactische werkwijze:

- Instructievormen: hoorcollege, instructie, uitleg
- Opdrachtvormen: door praktische- en ervaringsgericht leren. Het eigen lijf inzetten als 'informatie- en leerbron'.
- Zelfstudie: lesstof ter voorbereiding en het schrijven van een (kort) reflectieverslag.

Data 2018:

6/3, 27/3, 10/4 en 24/4

Locatie:

Midden in de Randstad, midden in de natuur!

Delflandhoeve

Schieweg 166

2627 AS Delft

www.delflandhoeve.nl

Accreditatie:

32 punten kwaliteitsregister KNGF voor de registers:

algemeen fysiotherapeut
psychosomatisch fysiotherapeut
oncologiefysiotherapeut
kinderfysiotherapeut

32 punten Vereniging Van Haptotherapeuten
andere accreditatie kan worden aangevraagd bij voldoende interesse

CRKBO gecertificeerd



Inschrijven en/of vragen:
cursuslichaamsbewustzijn@gmail.com

Contact:
Hilda Aanen 06-22708890
Karin Timmerman 06-52364327

Kosten:
€1040,- inclusief cursusmateriaal (digitaal), koffie/thee en lunch

Aantal deelnemers:
Minimaal 10, maximaal 16

Hilda Aanen
15 jaar werkzaam als
fysiotherapeut in een
revalidatiecentrum.
Gespecialiseerd in
behandeling van
chronische pijn en
vermoeidheid en
oncologische revalidatie.
Daarnaast ZZP-er als
trainer/coach.



Karin Timmerman
15 jaar werkzaam als
(kinder)fysiotherapeut in
een revalidatiecentrum.
Gespecialiseerd in
behandeling van
chronische pijn en
vermoeidheid bij volw.
en kinderen. Daarnaast
ZZP-er als trainer/coach.
