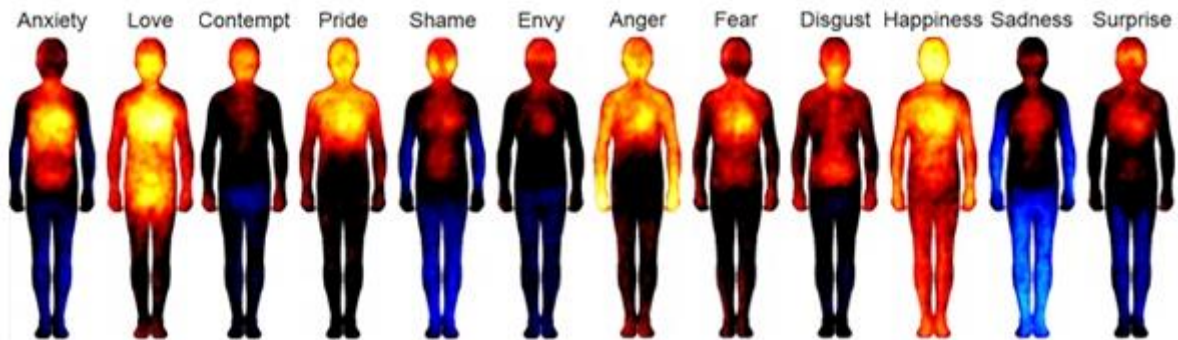


## 4-daagse cursus 'Lichaamsbewustzijn als tool voor professionals in de zorg'



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

---

*'Ben je op zoek naar een bewezen effectieve tool voor de patiënt met (chronische) pijn, angst, depressie en/of stress gerelateerde klachten?'*

\*\*\*

*'Wil je meer betekenen voor de complexe patiënt bij het herstel, het evenwicht tussen belasting-belastbaarheid, de prikkelverwerking of bij de uitvoering van activiteiten?'*

\*\*\*

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

Hilda Aanen en Karin Timmerman, fysiotherapeuten 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. Het inzetten van de tool 'lichaamsbewustzijn' laat je weer aansluiten op wat je nodig hebt en maakt duidelijk in welke mate je het lijf kunt belasten en trainen. 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 lichamenlijk onderzoek en d.m.v. een vragenlijst

**Didactische werkwijze:**

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

### **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 therapeut! Zeer verrijkend ook voor mijn eigen lichaamsbewustzijn'**

\*\*\*

**'Heerlijk zo geënthousiasmeerd als cursus gegeven wordt'**

\*\*\*

## CURSUSDATA 2020:

**Cursus 2020-7 in Westhem (Friesland):** 08/09, 09/09, 05/10, 06/10  
Nog enkele plekken beschikbaar!

\*\*

**Cursus 2020-8 in Driebergen:** 01/09, 15/09, 29/09, 13/10  
Inschrijving gestart!

\*\*

**Cursus 2020-9 in Opijnen:** 10/11, 11/11, 08/12, 09/12  
Inschrijving gestart!

\*\*

**Cursus 2020-10 in Delft:** 28/10, 18/11, 02/12, 16/12  
Inschrijving gestart!

## CURSUSTIJDEN:

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

## CURSUSLOCATIES:

### **Cursus 2020-4:**

*Aan de rand van Vught, rustige gelegen!*

Kloosterhotel ZIN

Boxtelseweg 58

5261 NE VUGHT

<http://www.kloosterhotelzin.nl>

### **Cursus 2020-6:**

*Landelijk gelegen in de poort van het Vechtdal!*

Dijkmoment

Hessenweg 14 B

8028 PA ZWOLLE

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

### **Cursus 2020-7:**

*Toplocatie aan het water!*

De Pollepleats

De Kat 20

8616 LB WESTHEM

<http://www.pollepleats.nl>

### **Cursus 2020-8:**

*Gelegen tegen de stuwwal van de Utrechtse Heuvelrug!*

Groot Kruivestein

Gooyerdijk 211

3972 MH DRIEBERGEN

<https://sfeervollerruimte.nl/>

### **Cursus 2020-9:**

*Midden in het land, midden in de natuur!*

De Schuur

Zandstraat 44

4184 EG OPIJNEN

<http://www.allium.nu/waar/>

### **Cursus 2020-10:**

*Midden in de Randstad, midden in de natuur!*

Delflandhoeve

Schieweg 166

2627 AS DELFT

<http://www.delflandhoeve.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**

**27 punten Keurmerk Fysiotherapie**

**32,5 punten ADAP algemene nascholing voor:**

**oefentherapeuten Cesar en Mensendieck, ergotherapeuten, logopedisten,**

**podotherapeuten, diëtisten en overige beroepen vallend onder ADAP**

**Accreditatie voor eerstelijnspsychologie NIP en Lichaamsgericht Werkend Psycholoog NIP  
is aangevraagd**

**CRKBO gecertificeerd**

