

Beste deelnemer,

Je ontvangt deze uitnodiging omdat je bent aangemeld voor de groep *NatuurlijkInBalans*. Misschien merk je dat je last hebt van spanning, onrust of vermoeidheid. Dat je veel in je hoofd zit, moeite hebt om te ontspannen of je gevoelens goed te begrijpen. Misschien voel je je snel overprikkeld, somber of uit balans.

NatuurlijkInBalans is een ervaringsgerichte groep waarin we werken aan het herstellen van balans tussen spanning en ontspanning, denken en voelen, en draaglast en draagkracht. We doen dit door middel van beeldende therapie in combinatie met de natuur.

De natuur helpt om tot rust te komen en je aandacht te verplaatsen naar het hier en nu. Het beeldend werken helpt je om ervaringen zichtbaar en voelbaar te maken, zonder dat je alles hoeft te verwoorden.

In de groep leer je stap voor stap om meer contact te maken met jezelf en je lichaam, en beter om te gaan met spanning en emoties.

Je werkt aan persoonlijke doelen die passen bij *NatuurlijkInBalans*, zoals:

- Meer rust en ontspanning ervaren (in het hier en nu zijn)
- Leren herkennen en reguleren van spanning (arousal)
- Vergroten van lichaamsbewustzijn
- Beter leren voelen en herkennen van emoties
- Inzicht krijgen in je draagkracht en wat je nodig hebt
- Ontdekken van steunbronnen (in jezelf en je omgeving)
- Meer mildheid en zelfcompassie ontwikkelen
- Richting en perspectief ervaren in je herstelproces

Voor wie is de groep bedoeld?

NatuurlijkInBalans is bedoeld voor mensen die last hebben van stress, spanning, somberheid piekeren of angstklachten, en die willen werken aan meer balans en zelfregulatie. Je hoeft geen ervaring te hebben met beeldend werken. Het is vooral belangrijk dat je openstaat om te ervaren en te onderzoeken.

Praktisch

Wanneer: Dondermiddag van 15:00 -17:00

Data: Vanaf 2 april in principe elke 14 dagen.

Waar: Hogeweg 25, 8131 RJ Wijhe, Wijhe

De bijeenkomsten vinden deels buiten plaats in een natuurlijke omgeving en deels binnen. Houd rekening met schoenen en kleding die passen bij het weer en een natuurlijke omgeving.

Mocht je onverhoopt niet aanwezig kunnen zijn bij een sessie, meld je dan minimaal 24 uur van tevoren af via e-mail. We vragen je dit alleen te doen als het echt nodig is, omdat jullie als groep elkaar nodig hebben in het proces.

Mocht je nog vragen hebben, mail gerust:

marije.steenbergen@evenzicht.nl

janegbert.wolting@evenzicht.nl

Met vriendelijke groet,

De behandelaren van *NatuurlijkInBalans*

Marije Steenbergen – Beeldend therapeut T: 0681122961

JanEgbert Wolting – Uitvoerend behandelaar T: 0649806600

evenZICHT
zicht op wie je mag zijn