

Natuurlijk in Balans

Natuur-gebaseerde beeldend therapeutische groepsbehandeling

Voel je je vaak gespannen, moe of uit balans? Zit je veel in je hoofd en lukt het niet goed om te ontspannen of te voelen wat je nodig hebt?

Natuurlijk in Balans helpt je om weer meer rust, balans en contact met jezelf te ervaren.

Wat is het?

Een ervaringsgerichte groep waarin we werken met beeldende materialen en de natuur. Je leert minder vanuit denken en meer via doen en ervaren.

We werken aan balans tussen:

- spanning en ontspanning
- denken en voelen
- draaglast en draagkracht

De groep is gericht op stabilisatie, zelfregulatie en het versterken van draagkracht.

Wat leer je?

- Spanning herkennen en reguleren
- Meer in het moment zijn
- Beter voelen wat je nodig hebt
- Emoties herkennen en hanteren
- Inzicht krijgen in wat energie geeft en kost
- Meer rust, mildheid en richting ervaren

Voor wie?

Wanneer je

- Veel last hebt van stress, spanning, somberheid of angst
- veel in je hoofd zit en moeilijk tot voelen kunt komen
- moeite hebt met ontspannen of je snel overprikkeld voelt
- merkt je weinig contact of steun hebt in je omgeving
- meer natuur wilt ervaren, maar dit op jezelf niet goed lukt.

De groep is vooral helpend als praten alleen niet voldoende helpt en je behoefte hebt aan een ervaringsgerichte aanpak.

Praktisch

- 8 bijeenkomsten (om de week)
- Donderdag 15:00 – 17:00
- Locatie: Wijhe (binnen en buiten)
- Kleine groep

Aanmelden

Bespreek deelname met je behandelaar of neem contact met ons op.

Waarom werkt dit?

Natuur helpt om te ontspannen en het lichaam tot rust te brengen. Beeldend werken helpt om gevoelens te ervaren en te reguleren. De combinatie ondersteunt meer rust en balans in het dagelijks leven.