

DATA

Sessies op donderdag (9u30-12u):

1. Introductie en veilige basis creëren **(17 september)**
2. Sympathische activatie begrijpen en reguleren **(24 september)**
3. Dorsale vagale toestand: van bevroren naar leven **(1 oktober)**
4. Ventrle vagale toestand: sociale betrokkenheid en veiligheid **(8 oktober)**
5. Verdiepingsoefeningen: omgaan met angst, boosheid, verdriet en eenzaamheid **(15 oktober)**
6. Integratie en zelfregulatie in het dagelijks leven **(22 oktober)**

De sessies bouwen verder op elkaar. Je haalt het meeste uit het traject als je telkens aanwezig bent.



CONTACT

Bij interesse neem je contact op met **polyvagaal@cggdepont.be**.

Inschrijven kan na een kort kennismakingsgesprek.



www.cggdepont.be

 CENTRUM
GEESTELIJKE
GEZONDHEIDSZORG
DE PONT

UIT JE HOOFD, IN JE LICHAAM

Veiligheid in je zenuwstelsel



LICHAAM EN GEEST

In gesprekstherapie vertrekken we meestal vanuit het hoofd om je welzijn te verbeteren. We onderzoeken oorzaken, verzamelen inzichten en zoeken naar verklaringen om niet-helpende patronen en gedachten te doorbreken.

Want meer rust in het hoofd zorgt voor meer rust in het lichaam.

De omgekeerde weg is ook belangrijk.
Je eigen lichaam als expert, en als pad naar meer rust.

In dit groepsaanbod leer je luisteren naar wat je lichaam vertelt, en wat het nodig heeft. Samen doen we oefeningen om een diepere band tussen lichaam en geest te ontwikkelen, zodat je welzijn verbetert.

POLYVAGAAL THEORIE

De invulling van dit groepsaanbod is gebaseerd op de polyvagaal theorie, ontwikkeld door Dr. Stephen Porges.

Die onderzoekt hoe het autonome zenuwstelsel reageert op stress. Je lichaam kan je in verschillende toestanden brengen: veiligheid, vechten/vluchten, of bevroren.

Deze inzichten helpen je om meer in contact te komen met je lichaam. Daardoor zijn niet-helpende coping strategieën minder nodig, en kan je in gesprekstherapie verdiepend werken.



VOOR WIE?

Dit groepsaanbod is bedoeld voor **volwassenen die willen werken aan emotionele veerkracht, lichaamsbewustzijn en stressregulatie.**

Elke sessie gebeurt met een vaste, kleine groep van 8 deelnemers.

PRAKTISCH

Deze training bestaat uit 6 sessies van telkens 2,5u.

Alle sessies vinden plaats in CGG De Pont, Lange Ridderstraat 20, Mechelen.

Draag makkelijke kledij.

Voor de hele reeks betaal je €86 (of €44 met een verhoogde tegemoetkoming).