

Training

Uit je hoofd, in je lijf.



huisartsen

cirkel van zorg





Wij trainen - 'Uit je hoofd, in je lijf!'

Wij gaan uit ons hoofd, in ons lijf.

- Ben jij altijd druk-druk-druk?
- Voel je je een wandelende 'to do'-list waar geen einde aan komt?
- Zit je veel in je hoofd en heb je moeite om te voelen?
- Mis je het contact met de buitenwereld en met jezelf?
- Heb je behoefte aan even helemaal niks? Om gewoon te zijn?

Doe dan mee met onze activiteit **Uit je hoofd, in je lijf!**

Je lichaam ervaart druk..

Elk lichaam geeft zelf aan waar het behoefte aan heeft. Door (tijdelijk of langdurig) grotere druk te ervaren, luister je vaak minder goed naar de signalen van je lichaam en krijg je klachten. Wij merken dat dit speelt bij een groot deel van onze patiënten, waardoor zij verschillende soorten klachten ontwikkelen. Wanneer je veel 'in je hoofd zit' en je te weinig bezig bent met je lichamelijke behoeftes, voel je je lichaam steeds minder goed aan.

“ **Wij huisartsen bieden laagdrempelig een kennismaking met technieken om in het dagelijks leven meer te gaan voelen en luisteren naar je lichaam. Wanneer je je lichaam beter begrijpt en anticipeert op je lichamenlijk behoefte, kun je beter voor jezelf zorgen. ”**

Wat

We gaan je kennis laten maken met diverse oefeningen op het gebied van bewegen, rekken- en strekken maar ook met ademhaling, mindfulness en meditatie. We bieden je handvatten zodat je in je dagelijks leven meer leert reageren op je lichamenlijk behoeften. De oefeningen zijn aan te passen aan elk lichamenlijk niveau.

Twijfel je of de training iets voor jou is?

Natuurlijk kun je dan contact opnemen met onze huisartsenpraktijk. Vraag naar Kim Bibbe.

Voor wie

Iedereen vanaf 18 jaar, die de verantwoordelijkheid voor zichzelf kan dragen, kan aan deze training deelnemen.

Begeleiding

De training wordt verzorgt door onze praktijkondersteuners geestelijke gezondheidszorg (POH GGZ) Annemieke Klaassen en Kim Bibbe. (Lees meer over hen op onze teampagina)



Wij trainen - 'Uit je hoofd, in je lijf!'

Wanneer

De duur van de training is 5 weken. We komen elke dinsdagavond bij elkaar om 17.30-18.30uur (1 uur).

Startdata trainingen:

Groep 1. 8 maart 2022

Groep 2. 12 april 2022

Groep 3. 24 mei 2022

Groep 4. 6 september 2022

Groep 5. 11 oktober 2022

Groep 6. 22 november 2022

Kosten

De kosten vallen onder de basisverzekering huisartsenzorg. Wanneer je je hebt ingeschreven wordt er van je verwacht dat je altijd aanwezig bent. Je kunt uiterlijk 2 weken van tevoren annuleren. Doe je dit niet, zijn wij helaas genoodzaakt de hele training van 200 euro persoonlijk bij je in rekening te brengen. We snappen natuurlijk dat je een keer onverhoopt niet kunt komen. Wanneer je je 24 uur van tevoren afmeldt is dat geen probleem. Mocht je je niet op tijd afmelden wordt er een wegblijftarief van 40 euro per gemiste keer persoonlijk in rekening gebracht.

Aanmelden

Kijk op de website www.wijhuisartsen.nl/zorgaanbod/activiteiten voor meer informatie.

Na aanmelding hoor je ongeveer 14 dagen van tevoren of er voldoende aanmeldingen zijn om de training door te laten gaan.

Meer info?

