

## hoe aanmelden?

*Indien je in begeleiding bent in CGG Brussel, of op de wachtlijst staat, kan je contactpersoon bij het CGG jou aanmelden. Wij nemen dan contact met je op en bespreken telefonisch of in een afspraak of deze groep aansluit bij je vragen.*

## praktisch

### **Wanneer?**

Elke maandag van 9/1 tot en met 26/6 (behalve op 23/1, 20/3 en 19/6), van 15.15u tot 16.30u

### **Prijs?**

11 per sessie (Zoals bij alle therapievormen in de CGG wordt de prijs aangepast voor mensen in financieel kwetsbare situaties)

### **Begeleiding?**

Joke Houthuys en Naomi Vanlessen, psychotherapeuten en yogadocenten in CGG Brussel.

### **Waar?**

CGG Brussel - Deelwerking Kruidtuin, Haachtsesteenweg 76, 1210 Sint-Joost

## groepsaanbod: therapeutische yoga

## voor wie?

*Mensen die op zoek zijn naar manieren om meer connectie te maken met hun lichaam, om hun grenzen aan te voelen, om balans te vinden. Je hoeft geen ervaring te hebben met yoga of lenig te zijn!*

## Doelstellingen

**Yoga kan helpen om je mind-body verbinding te verbeteren**, of je hoofd en je lichaam beter met elkaar te laten communiceren. Om beter te begrijpen hoe je je voelt, aan te voelen waar je grenzen liggen, of meer aanwezig te zijn.

**Yoga kan helpen om het zenuwstelsel in balans te brengen.** Na een periode van stress is het soms moeilijk om je zenuwstelsel terug tot rust te brengen, of is het juist moeilijk om jezelf terug te activeren. Yoga helpt om de activerende en kalmerende delen van het zenuwstelsel terug samen te laten werken.

**Yoga kan helpen om met je hoofd en je lichaam in dezelfde plek te blijven: hier en nu.** Door te focussen op wat je ervaart op dit moment leer je meer bewust te worden van sensaties in je lichaam, hoe houdingen en bewegingen aanvoelen, en hoe je ademhaling je lichaam doet voelen.

**Yoga kan helpen om terug een gevoel van controle te krijgen.** Moeilijke periodes en situaties geven ons vaak een gevoel van machteloosheid, van overweldigd te worden. Door yoga te oefenen leer je te voelen wat je zélf wil en wat je lichaam kan ervaren en doen.

## wat bieden we aan?

Yogasesies in kleine groep, opgebouwd rond thema's zoals observeren, exploreren, ontdekken, evenwicht zoeken, verbinden,...

Deelname is flexibel (deelnemers kunnen zelf elke week laten weten of ze bij de volgende les aanwezig zullen zijn).