



INCLUSIE IN-ZICHT

sig-net.be

Adem- en ontspanningstherapie (AOT)

Code 115 - Methode Van Dixhoorn

Type vorming	Workshop
Code	115
Wanneer	15/10/2015 tot 13/11/2015
Uur	09:30 tot 16:30
Waar	Sig Gijzegem
Prijs	€ 520,00 - € 410,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	13/10/2015
Aantal uren vorming	24,00 uur

Extra info

Inhoud

Tijdens deze vierdaagse workshop maken we aan den lijve kennis met een groot aantal ontspanningsinstructies. Na elke instructie of opeenvolging van instructies worden de ervaren effecten gezamenlijk of in kleine groepjes besproken. Hierbij kan worden gebruikgemaakt van een vragenlijst. Beoogd wordt dat de deelnemer zich na het volgen van de workshop meer bewust is van de signalen in ademhaling, aandacht en lichaam, die gerelateerd zijn aan overmatige spanning, en hiermee op een gezonde manier leert omgaan.

De mogelijkheden die je bij jezelf bewust geworden bent, kunnen een aanvulling vormen in het behandelen van cliënten met spanninggerelateerde klachten. Vanuit de ervaringen uit het praktijkgedeelte wordt ook elk dagdeel theoretisch opgebouwd. De volgende aspecten komen daarbij aan bod: (1) de verschillende modaliteiten van ontspanningsinstructies, (2) de verschillende processen die kunnen bijdragen tot meer zelfregulatie van spanning, en (3) de invloed van overspanning op de gezondheid.

Noot: Het is belangrijk dat de deelnemers tussen de twee tweedaagsen kunnen oefenen met cliënten.

Begeleiding

Els Anthonissen, licentiaat Lichamelijke Opvoeding en psychomotorisch therapeut, is werkzaam in het Centrum voor Angst en Dwang te Venray (NL) en heeft een eigen praktijk voor adem- en ontspanningstherapie. Ze volgde de driejarige opleiding tot Adem- en Ontspanningstherapeut bij dr. J. Van Dixhoorn te Amersfoort en is lid van de Adem- en Ontspanningstherapiestichting (AOS). Verder is ze docent Adem- en Ontspanningstherapie in het Centrum voor Ademtherapie te Amersfoort en gastdocent bij ICZO.

Doelgroep

De workshop is bedoeld voor wie zich wil verdiepen in adem- en ontspanningstherapie en dit wil gebruiken in begeleiding en behandeling van kinderen en volwassenen: ergotherapeuten, kinesitherapeuten, logopedisten, psychologen, psychomotorische therapeuten, enz.

Praktisch

Er wordt een broodjeslunch voorzien tijdens de middagpauze.

Voor deze vorming kan u gebruik maken van de [KMO portefeuille](#).

Deze cursus is geaccrediteerd door [Pro-Q-Kine](#), kwaliteitsbevordering voor kinesitherapeuten.