

## Zelfzorg voor familieleden van personen met een hersenletsel

Type vorming	Cursus
Code	237
Wanneer	09/09/2021
Uur	18:30 tot 20:0 18:30 tot 20:0 18:30 tot 20:0
Waar	De Zoete Waters, Oud-Heverlee
Prijs	€ 30,00 - € 0,00 voor participanten
Uiterste inschrijvingsdatum	09/09/2021
Aantal uren vorming	4,50 uur

### Extra info

#### *Inhoud*

In deze mini-cursus leren we eenvoudige bewegingen vanuit de Qi Gong die onze geest en ons lichaam in balans brengen, zodat onze energie beter kan stromen. Kleine stiltewandelingen brengen ons dichterbij onszelf. En we werken met elementen uit de natuur om terug contact te krijgen met de persoon die we zijn -naast de mantelzorger die we geworden zijn. We hebben aandacht voor onze eigen behoeften en wat we nodig hebben om beter voor onszelf te zorgen.

De methodiek bestaat niet uit groepsgesprekken. De focus ligt bij het eigen welzijn. De verbondenheid van de groep rond hetzelfde thema werkt hierbij steunend.

#### *Door wie?*

**An Cornelis**  
Klinisch psycholoog

#### *Voor wie?*

Deze activiteit is specifiek bedoeld voor mantelzorgers (familieleden, ...) van personen met NAH.

Studenten en professionelen kunnen niet deelnemen aan deze activiteit.

