



Workshop

„Laat het los - al is het maar voor heel even ...”

Bewegingsworkshop voor zorgouders

do 26_10_23 | Beveren

Als ouder van een kind met een beperking krijg je veel te verduren. Vaak ben je vooral met je hoofd bezig: analyseren, piekeren, bezorgd zijn, regelen, plannen, ... Maar hoe zit het met jouw gevoelsleven? Als zorgouder word je heen en weer geslingerd tussen allerlei intense emoties, elke dag opnieuw, die zich soms vastzetten in je lichaam. Weet jij soms geen blijf met al die intense gevoelens en ervaringen? Wat zit er vast, diep vanbinnen? Mis je een draagvlak, een veilig kader waar je een stuk intensiteit kan ontladen, lossen, uit je lijf gooien?

Beweging of expressie durven geven aan wat er in het lijf leeft kan helpen om terug meer in contact te komen met je eigen lichaam, om mentale veerkracht op te bouwen of gewoon als uitlaatklep om nadien thuis er volledig te kunnen staan.

Tijdens deze sessie bieden we een veilig kader om jouw unieke ervaringen en intense emoties te uiten via beweging, dans en/of expressie. We willen je helpen met het uiten van emoties, het lichaam in beweging brengen, intense gevoelens en ervaringen voor een stuk los te laten en een plek te geven. Om te voelen wat je lichaam wil vertellen. Om emoties uit je lijf te dansen, bewegen, gooien, ... Samen met lotgenoten. Zonder oordeel. Durf DOEN en VOELEN, ontsnap even uit je denkhoofd en kom in je lijf.

Je spreker

- Lies Heirbaut, bewegingsdocente en ervaringsdeskundige (zelf zorgouder)

do 26 oktober | 19.30 u. | Oc Boerenpoort, Sint-Elisabethstraat 31A, 9120 Beveren (Melsele)

5 euro - Leden van Gezin en Handicap of Kando. Je betaalt ter plaatse.

12 euro - Niet-leden van Gezin en Handicap of Kando. Je betaalt ter plaatse.

ism Gemeente Beveren en Kando Groot-Beveren

Schrijf je in:

- online via www.gezinenhandicap.be/infoavonden

- telefonisch: 03 216 29 90

BV BEVEREN
VERBINDT

kando
Groot-Beveren

Gezin &
Handicap vzw

Gezin en Handicap is lid van Kando
en de InclusieAmbassade



www.facebook.com/gezinenhandicap