

Bijlage 1: Foldertekst

Zie ook de download via : www.bewustontspannen.nl

Een folder inzake de training Bewust Ontspannen om reclame te maken en deelnemers te enthousiasmeren om in te schrijven, zou de volgende tekst kunnen bevatten.

Voorzijde van de folder

Bewust Ontspannen

Wekelijkse training te -plaats-
Bewust leren omgaan met spanning en ontspanning
vanaf -datum-

Binnenzijde van de folder

"Ik verlang zo naar een beetje ontspanning!"
"De gedachten blijven maar malen door mijn hoofd..."
"Af en toe wordt de spanning me echt te veel."
"Ik zit de laatste tijd niet lekker in mijn vel."

Soms is ontspannen erg lastig...

Voel jij je regelmatig gespannen en heb je daar last van? Je probeert te ontspannen maar wat je ook doet, de spanning blijft? Dan is de training 'Bewust Ontspannen' iets voor jou!

Deze training is gericht op mensen die van hun spanning af willen en ervaren hebben dat ontspannen niet zo maar gaat...

De theorie

'Bewust Ontspannen' is gebaseerd op drie elementen: adem, beweging en geluid.

Spanning ontstaat als je adem gaat inhouden, als je niet meer in beweging komt of als jij je in contact meestal stil houdt.

Ontspanning ontstaat als je dieper gaat ademen, als je jouw lichaam weer in beweging brengt en als je jezelf weer laat horen.

Dieper doorademen wil zeggen dat je jezelf toestaat in contact te komen met emoties die je gewend bent weg te stoppen. Vaak zijn dat onverwerkte, pijnlijke of verdrietige gevoelens of gevoelens van boosheid.

In beweging komen betekent uit de verstarring komen en je energie weer laten stromen. Het is: weer eens op iemand of een situatie afstappen. Het is ook: niet bevroren maar weglopen als dat nodig is.

Geluid geven is het uiten van je gevoelens en je mening: met een lach, zucht of protest laten horen wat jij ervan vindt.

Het vraagt lef om deze drie elementen opnieuw te ontdekken, te onderzoeken en ermee te experimenteren. Je zet dan stappen in het laten zien en horen wie je werkelijk bent.

Zo ontdek je volgens ons de manier waarop jij je weer kunt ontspannen.

Werkwijze

De training 'Bewust Ontspannen' biedt allerlei werkvormen aan. Soms actief, inspannend en vermoeiend, dan weer speels en verdiepend of zacht en in alle rust. Op die manier gaan we 'spelen' met spanning: ervaren, vergroten, loslaten, ademen en expressie geven.

We werken in groepsverband met voldoende ruimte voor ieders individuele proces. Met oog voor humor en plezier richt de trainer zich op hetgeen de deelnemers nodig hebben en wat in de groep leeft.

Achterzijde van de folder

Begeleiding

De training Bewust Ontspannen wordt gegeven door NN uit X.

Deze begeleider is -beroep en kwalificatie-.

Praktische informatie

Data: wekelijks vanaf DD.

Tijden: ...

Locatie: ...

Bedrag: ... voor 8 bijeenkomsten, incl. thee.

Opgeven via: ...