

Gratis infosessie body awareness door professor Dirk Avonts en eutoniepдагоог Marnic Clarys



▲ Professor Dirk Avonts



▲ Etoniepдагоог Marnic Clarys

Professor dokter Dirk Avonts werkte 25 jaar in huisartsenpraktijk Zurenborg. Hij is momenteel als gastprofessor verbonden aan de Universiteit Gent, Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen (Huisartsgeneeskunde en Eerstelijnsgezondheidszorg).

Etoniepдагоог Marnic Clarys begeleidt bij Well2DAY kennismakingssessies eotonie. Hij werkt daarnaast als lector aan de Karel de Grote Hogeschool, opleiding Sociaal Werk.

De drukke omgeving waarin we leven, vervreemdt ons van de vanzelfsprekendheid: wat voel ik echt? Wat vertelt mijn lichaam? Hoe sta ik in het dagelijks leven?

Methodes en technieken om (terug) voeling te krijgen met het eigen lichaam zijn bijzonder populair. Het zijn vele bomen die samen één groot bos vormen van lichaamsbewustzijn (body awareness). Iedere methode heeft zijn eigen plek en karakteristieken.

Methodes die het lichaamsbewustzijn verhogen, werken via interne observatie van gewaarwordingen. Daardoor komt het lichaam gemakkelijker in een relaxatiemodus en komt de geest los van de permanente stroom van gedachten. Uiteindelijk leidt dit tot een globaal welbevinden.

Waar en wanneer?

Well2DAY-centrum Turnhout: 23 januari 2017

Well2DAY-centrum Antwerpen: 25 januari 2017

Eotonie leert je luisteren naar je lichaam. Daardoor voorkom je rug- of nekpijn en vermoeidheid. De specifieke werkwijze zorgt ervoor dat de draaimolen in je hoofd stilvalt. Je ervaart meer rust en weldaad.

Ontdek eotonie

NIEUW

Eotonie leert je luisteren naar je lichaam waardoor je onnodige en belastende spierkracht afbouwt. Je voelt je eigen lichaamssignalen, ritme en grenzen beter aan en wint aan fysieke draagkracht en standvastigheid. Via eotonie leer je spierspanningen loslaten en te ontspannen, waardoor je bijvoorbeeld beter kan omgaan met pijn. Tijdens de cursus doe je bewegings- en houdingsoefeningen die van pas komen in het dagelijks leven.

Via eotonie leer je spierspanningen loslaten en te ontspannen, waardoor je bijvoorbeeld beter kan omgaan met pijn. Tijdens de cursus doe je bewegings- en houdingsoefeningen die van pas komen in het dagelijks leven.

Ook in 2017 organiseren we gratis kennismakingssessies (vanaf maart).

Eotonie is nuttig als je:

- gezond en actief wil blijven
- soepel oud wil worden
- chronische pijn hebt
- stress, angst of burn-outklachten hebt en rust zoekt
- comfortabeler wil zitten, staan en gaan.

Kortom, voor iedereen!

Eotonie is erkend door de Wereldgezondheidsorganisatie.

GRATIS

Kennismakingssessies

- 5 december 2016 in Herentals, Zandstraat 42
- 6 december 2016 in Turnhout, De Merodelei 19.

Telkens van 19.30 tot 21.30 uur.

Sessies 2017: in de Well2DAY-centra in Antwerpen, Geel, Turnhout en Herentals.

Meer info op www.Well2DAY.be.

Cursussen - 50 euro korting (vanaf 2017)

De leden van De VoorZorg provincie Antwerpen krijgen 50 euro korting op een cursus eotonie georganiseerd door Eotonie Antwerpen of Eotonie Kempen.

www.eotonie-kempen.com

www.eotonie-in-antwerpen.com

Meer info en inschrijven?

03 285 43 53 of Well2DAY@devoorzorg.be.