



Vrienden worden met je zenuwstelsel

POLYVAGAAL THEORIE IN DE PRAKTIJK: BASISVAARDIGHEDEN

Landgoed de Horst te Driebergen
24 en 31 mei 2023

Een inspirerende 2-daagse waarin je aan de hand van praktische oefeningen je zenuwstelsel leert reguleren

"The science of feeling safe enough to fall in-love with life and take the risks of living" Deb Dana

LEREN HOE JE JE ZENUWSTELSEL KUNT REGULEREN?

In deze 2-daagse leer je hoe je daarmee kunt beginnen

Veiligheid leren ervaren in je lichaam

Je hebt vast wel eens gehoord van het systeem dat onze vechtvlucht- of bevries-reacties activeert? (zgn. Fight, Flight, Freeze). Dit systeem noemen we ook wel ons autonome zenuwstelsel.

In deze 2-daagse geven we niet alleen uitleg over hoe dat systeem werkt maar ook hoe je er regie over kunt krijgen. Je leert via ervaringsoefeningen en technieken om je zenuwstelsel te reguleren naar veiligheid. Zodat je jezelf steeds opnieuw naar een gezonder en veerkrachtiger zenuwstelsel kunt brengen.

WIL JE HIERBIJ ZIJN? JE BENT VAN HARTE WELKOM!

Op 24 en 31 mei van 9:30 tot 16:30 uur

Kosten:

- 425 euro (incl. luxe 3 gangen lunch op beide dagen),
- 375 euro (zonder lunch)

Neem contact op voor het zakelijke tarief.

Aanmelden en overige vragen kan via een mail naar:

mailmij@wianda.nl

of

thekla@theklavanmiddendorp.nl



Deze 2-daagse wordt gegeven door Thekla van Middendorp (rechts) en Wianda Hoogakker (links). Ze werken allebei sinds 2019 als Polyvagaal Therapeut en zijn opgeleid door Deb Dana en Stephen Porges.

In deze foto's zie je ons op één van de momenten dat we een gereguleerd zenuwstelsel ervaren, voor Wianda is dat op vakantie en Thekla ervaart dit als ze met haar honden in het bos wandelt.

