



Lichaamsgerichte Psychotherapie Groep

WAT IS HET:

Door middel van lichaamsgerichte psychotherapie-interventies uit verschillende stromingen zoals: ACT, MBCT/ MBSR, experiëntiële technieken, Focusing, 'Voluit leven' etc. wordt cliënten geleerd om meer contact te maken met hun lichaam. Hierdoor leren mensen om beter signalen en grenzen in het lichaam te voelen, om 'uit het hoofd te komen', om lastige emoties toe te laten in plaats van ze te vermijden, en zo om minder last te hebben van paniek, piekeren of sombere gedachten.

WANNEER:

De groep vindt plaats op woensdagochtend van 10.00u tot 11.30 uur. Er zijn 8 sessies.

WAAR:

De Neerheide 12D, Waalre

AANMELDEN:

Aanmelden kan door een verwijzing van uw huisarts of behandelaar. De verwijzing kan via ZorgDomein gestuurd worden naar Psypraktijk Bos te Waalre. Daarnaast dient u zichzelf aan te melden bij Psypraktijk Bos: info@psypraktijkbos.nl. U wordt dan z.s.m. uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek met één van de behandelaren.

VOOR WIE:

De doelgroep waar we ons op richten is divers en transdiagnostisch. De groep kan zowel ondersteunend zijn aan een lopende behandeling als een op zichzelf staande behandeling, zonder individuele psychotherapie daarnaast.

Er moet rekening gehouden worden met huiswerkopdrachten. Ook dient het boek Voluit Leven aangeschaft te worden, aangezien daar veel mee gewerkt gaat worden.

DOOR WIE:

Ingrid Bos, psychotherapeut van PsyPraktijk Bos
Susanne Wewerinke, psychiater van MindRest

KOSTEN:

Voor deze groepstherapie gelden de NZA tarieven zoals vermeld op de website www.psypraktijkbos.nl. Zie tarieven. U kunt bij uw zorgverzekeraar navragen hoeveel procent u van deze NZA tarieven vergoed krijgt.