

## **Ontspannen kun je leren**

De cursus bestaat uit 10 lessen van 1,5 uur. De lessen zijn nuchter, no nonsens, persoonlijk en geschikt voor alle leeftijden. De cursus heeft geen ingewikkelde technische lessen of trendy methodes. Daarmee is hij geschikt voor iedereen, juist ook voor mensen die niet gewend zijn aan deze manier van werken: uit het hoofd en in het ervaren.

## **Voor wie**

Mensen die veel denken en meer contact willen met het lichaam en het gevoel.  
Mensen die herstellende zijn van een ziekte en bij re-integratie.  
Mensen met chronische stress zoals mensen in hoog risico beroepen.  
Voor jongeren die hun grenzen willen leren aangeven in de huidige 24 uren economie.  
Voor iedereen die beter voor zichzelf wil zorgen (preventief).

## **Hoe**

Eenvoudige lichaamsgerichte oefeningen, Verdragende oefeningen uit de Tibetaanse Yoga. Zelfmassage van bijvoorbeeld de handen en de voeten. Opdrachten uit de autogene training en bewustwording van de ademhaling.

## **Resultaat**

Je bent je meer bewust van hoe je spanning opbouwt (patronen). Je leert hoe je spanning kan loslaten.  
De deelnemer kan zijn/haar grenzen beter voelen en daar naar handelen.

## **Aanmelden**

[info@carolinajanssen.nl](mailto:info@carolinajanssen.nl) of 040-2421930.

## **Wanneer en waar**

In de werkplaats van [www.werkenuitleg.nl](http://www.werkenuitleg.nl) in de Achtse Barrier in Eindhoven-Noord.  
Voor data zie de website van de werkplaats.

## **Kosten voor 10 lessen**

(afhankelijk van inkomen)

Tot 1000,- p/mnd:	125,- incl. BTW
1000,- en 3000,- p/mnd:	185,- incl. BTW
Boven 3000,- p/mnd:	220,- incl. BTW

Werkgever: op aanvraag  
(inclusief drie persoonlijke gesprekken)

Carolina Janssen is opgeleid als maatschappelijk werkster. Tevens heeft zij de opleiding: Bewegings Expressie in Begeleiding en Hulpverlening gevolgd. Sinds 2012 bestudeert zij Boeddhistische Psychologie en beoefent ze Tibetaanse Yoga.



Je lichaam is verstandiger dan je denkt

# *Cursus: Ontspannen kun je leren*



*werk & uitleg*

C u r s u s s e n