



Doen en ervaren staan centraal in psychomotorische therapie (PMT) en andere vaktherapeutische beroepen. Van 9 tot 15 november 2020 wordt meer bekendheid aan deze effectieve therapieën gegeven middels een gevarieerd programma. Ook in mijn praktijk is iedereen welkom om een en ander te ervaren. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Workshop: Je kan pas ja zeggen, als je eerst nee kan zeggen

Heb je de neiging om op alle verzoeken met ja te antwoorden? Ook als je er geen zin in hebt of moe bent? Dan is deze workshop wat voor jou. In een klein groepje experimenteren we met of en hoe je je eigen grens ervaart. En met wat je er dan vervolgens mee kan doen.

Dinsdag 10 november, 9:00-10:15. Maximaal 4 deelnemers. Aanmelden per mail of telefonisch.

Workshop: Kick Out Boosheid en ander Oud Zeer

Je vindt het zonde om er nog tijd en energie aan te besteden, maar toch, als je er aan denkt, loopt de spanning weer op. Je voelt het nog in je lijf. We lossen dat natuurlijk niet in 1 workshop op, maar wel grote kans dat je je door de workshop wat lichter voelt. En je meer begrip hebt voor jezelf en zicht krijgt op wat maakt dat je er nog last van hebt.

Dinsdag 10 november, 13:15-14:45. Maximaal 4 deelnemers. Aanmelden per mail of telefonisch.

Workshop: Het is hard werken om tot rust te komen

Ontspannen? Dat kan niet iedereen zomaar. Of soms denk je dat je ontspannen bent, terwijl er nog best wat spierspanning in je lijf aanwezig is. Van deze constante spierspanning kun je last krijgen. In een klein groepje kijken we naar je mogelijkheden om iets verder tot rust en ontspanning te komen (zowel in je lijf als in je hoofd).

Woensdag 11 november, 9:00-10:15. Maximaal 4 deelnemers. Aanmelden per mail of telefonisch.

Individueel behandelconsult

Speciaal voor mensen met chronische hoofdpijn of nek- en schouderklachten, waarbij geen of een onduidelijke lichamelijke oorzaak de huidige klachten veroorzaakt en/of in stand houdt. In dit consult kunt u proeven aan de wijze van psychomotorisch behandelen.

Tijdstip in overleg. Maximaal 3 mensen kunnen van dit individuele aanbod gebruik maken.

Wat doen collega's deze week? Kijk eens op www.weekvandevaktherapie.nl.

Voor algemene informatie over vaktherapie bezoek de site www.vaktherapie.nl.

Voor meer informatie over mijn praktijk en PMT kijk op www.manonzandbergen.nl.



M 06-42908665
E info@manonzandbergen.nl
I www.manonzandbergen.nl
A Schipperslaan 4H, Limmen
F [Fb.me/manonzandbergenpmt](https://fb.me/manonzandbergenpmt)