

## Stress te lijf!

Stress te lijf 4 dinsdagavonden in november 2010

In het therapeutisch centrum Oudewater van 19.30uur- 22.00 Lange Burchwal 80 tel.0348 561419 of 567670 Als bijbelgetrouwe christenen wijzen we de yoga-oefeningen af. Toch vinden we in deze cursus een verantwoord Bijbels alternatief waarin we op een goede manier ook aan lichaamsoefeningen ter ontspanning kunnen werken. Wat zijn de spanningssignalen, die je kunt herkennen? En hoe staan deze met elkaar in verband? Zo laten we in het kort op eenvoudige wijze iets zien van de werking (fysiologie) van spieren, houding, ademhaling om de lichaamsoefeningen beter te begrijpen en zo ook beter te kunnen oefenen. Daarin komen oefeningen zoals spierontspanningsoefeningen, adem oefeningen en houdingsoefeningen aan de orde die ons helpen meer inzicht en controle uit te oefenen op onze lichamelijke spanningen en gezondheid.

### Lesprogramma

dinsdag 2 november

19.30-22.00 uur--Voorstellen, Oefeningen om te bepalen of u goed lichamenlijk kunt ontspannen en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress

dinsdag 9 november

19.30-22.00 Spierontspanning + houding en kort interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress

dinsdag 16 november

Adem oefeningen in relatie met spanningen en korte interactief bijbels voorbeeld van omgaan met stress

dinsdag 23 november

Interactieve studie over stress , de gevolgen en de mogelijkheden om hier op een psychosociale, en geestelijke wijze mee om te gaan.

### Cursusleiding

Gerard en Coby Feller, pastoraal counselor, fysiotherapeut, psychosomatisch oefentherapeute

### Cursuskosten:

De kosten voor de cursus van 4 dinsdagavonden, inclusief koffie/thee en cursusboek bedragen € 130,-.

Voor opgave van deze cursus:

Het is niet mogelijk voor een of twee donderdagen in te schrijven. Graag € 130 te voldoen op onderstaand rekeningnummer vóór 26 okt 2010 . Bij annulering van de cursus binnen een termijn van tien dagen voor de eerste dinsdag bent u € 30, reserveringskosten verschuldigd. Na aanmelding en betaling ontvangt u een bevestiging plus routebeschrijving. Uw betaling kunt u overmaken op bankrek. 352313498 van de Rabobank te Oudewater tnv G.P.M. Feller onder vermelding 'stress te lijf' voorjaar 2010 Vaak wordt deze cursus vergoed door werkgevers en soms door zorgverzekeraars. (minimum deelnemers 7 maximum 12