

*Vindt u ook dat welzijn & zorg nog te vaak **gefragmenteerd** is?*



*Dan is deze vorming vast iets voor u!*



*“Welzijn & Zorg in beweging”*

*Lichaamswerk, een nieuwe methodiek*

Gratis — woensdag 2 maart 2011  
9h00 tot 12h30 — PAC Het Zuid Gent

De laatste jaren zien we een kentering in de zorg- en welzijnssector. Meer en meer wordt overgegaan van een symptomatische naar een geïntegreerde aanpak van mensen. Lichaamsgericht werken wordt daarbij steeds belangrijker.

Het idee dat een lichaamsgerichte aanpak bijdraagt aan het psychisch en fysisch welzijn van individuen en groepen, en dat zowel preventief als curatief, vindt meer en meer ingang, zowel in wetenschap als praktijk.

Met de vorming “Welzijn & Zorg in beweging” wil Steunpunt Welzijn in samenwerking met het provinciebestuur Oost-Vlaanderen actief bijdragen aan deze boeiende evolutie in de sociale en welzijnssector. Op deze dag kunt u kennismaken met theorie en praktijk achter het lichaamsgericht werken, en zo aan den lijve ondervinden of een geïntegreerde lichaamsgerichte aanpak ook in het welzijn van uw doelgroep is.

## *“Welzijn & Zorg in beweging”*

*Lichaamswerk, een nieuwe methodiek*

2 maart 2011 9h00 tot 12h30 — Gent  
WEES ERBIJ!



## PROGRAMMA:

- 9h00 onthaal met drankje
- 9h25 verwelkoming door Steunpunt Welzijn Aalst
- 9h30 inleiding theoretisch kader door Greet Selderslaghs
- 10h00 simultane praktijksessie o.l.v. opgeleide lesgevers
- 11h00 pauze met drankje
- 11h20 praktijkervaringen en vragen
- 12h20 slotwoord door gedeputeerde dhr. Eddy Couckuyt (Welzijn en Gezondheid)
- 12h30 broodjeslunch m.m.v. LETS Aalst-Oudenaarde

**Gelieve u op voorhand in te schrijven vóór vrijdag 18 februari op volgend mailadres:  
steunpunt@welzijn.net**

**Gelieve op inschrijving te vermelden:**

- inschrijving workshop 2 maart lichaamswerk
- naam & voornaam
- organisatie & functie
- 3 workshops in volgorde van voorkeur

**Plaatsen zijn beperkt, indien de vorming volzet is wordt u hiervan op de hoogte gebracht.**

**PAC Het Zuid - W. Wilsonplein 2 Gent**

**Ondergrondse parkeermogelijkheid aan Het Zuid**

**Makkelijk te bereiken via openbaar vervoer:**

**Vanuit station Gent Sint-Pieters—halte Gent Zuid:**

**Bussen 55, 58, 70 t.e.m. 74, 76, 77**

**Tram 21 en 22**

**Vanuit station Dampoort—halte Gent Zuid:**

**Bussen: 70–78**

### workshop1: biodanza o.l.v. Greet Selderslaghs

Biodanza is een systeem van persoonlijke ontwikkeling dat werkt met dans en beweging. Het is uitgewerkt door een Westers wetenschapper met de bedoeling mensen gezonder én gelukkiger te maken. De oefeningen in groep zijn eenvoudig, voor iedereen toegankelijk en hebben een diepgaand effect op fysisch en psychisch welzijn.

Greet Selderslaghs is een ervaren en gedreven lesgeefster Biodanza. Haar passie ligt in het begeleiden van individuen en groepen, op een respectvolle, zachte manier die toch blijvende transformatie teweeg brengt.

### workshop 2: klankschaaltherapie o.l.v. Caroline Coddens

Klankschaaltherapie is een mooie en boeiende manier om te ontspannen, maar ook in therapie als aanvulling om mensen dichterbij hun gevoel te brengen. Om hun emoties los te maken, te laten stromen en ze via die weg een plaats te kunnen geven.

Caroline Coddens is therapeute. Ze werkt in haar praktijk via een holistische aanpak rond stressproblematieken, stress in de brede zin van het woord en met depressie.

### workshop 3: feldenkrais o.l.v. Catherine Delasalle

De Feldenkrais methode is een middel tot zelfkennis dat ons helpt om zelf richting te geven aan ons even. Als we grenzen, pijn of vermoeidheid gewaarworden, kunnen we met deze methode het enthousiasme en de wil om te leren hervinden - het plezier van het evolueren naar meer kwaliteit en vitaliteit in ons leven.

Catherine Delasalle is gediplomeerd als docente Feldenkrais en onderwijst de methode sinds een vijftiental jaar. Ze is bekend als zangeres en om het toepassen van de Feldenkrais-principes in haar stemlessen, maar met haar werk richt ze zich tot iedereen.

### workshop 4: yoga o.l.v. Paula Cas

Yoga is sanskriet voor eenheid. Hatha Yoga, Yoga van het lichaam, streeft naar harmonie tussen lichaam en geest, met de nadruk op de ademhaling en de verschillende houdingen. Yoga brengt algemene ontspanning en de verlichting van stress. Doordat de asana's (houdingen) fysieke en mentale spanningen vrijmaken, maken ze tevens ongekende energiebronnen toegankelijk.

Paula Cas beëindigde in 2004 een vierjarige opleiding Hatha Yoga en meditatie volgens de leer van Swami Rama (Himalayan Institute). In haar praktijk focust zij vooral op omgaan met stress en relaxatie. Paula Cas geeft les aan diverse groepen en geeft ook individuele begeleiding. Hierbij gebruikt ze ook de massagetechnieken die ze in Azië en later in België heeft geleerd : shiatsu, reflexologie, aromatherapie, Manuele Lymfedrainage.

### workshops 5: F.M. Alexandertechniek o.l.v. Katrien Vanderbeke

Onze lichaamshouding en manier van bewegen worden sterk bepaald door de gewoontepatronen die we in de loop van de jaren hebben ontwikkeld. De Alexandertechniek is een leerproces die je leert bewust worden van die gewoontepatronen en verschaft de middelen om tot een beter en evenwichtiger bewegingspatroon te komen. Een beter gebruik van onszelf leidt tot een beter functioneren.

Katrien Vanderbeke trainde aan het Alexandertechniek Centrum olv. Elizabeth Langford en is lid van de vereniging voor Leraren F.M.Alexander Techniek in België, AEFMAT vzw.