

# Uit je hoofd, in je lichaam

## Lichaamsgerichte behandeling

### Voel, beweeg, ontspan! ✨

Soms voelt je hoofd als een wervelwind die maar niet kan stoppen, je hebt het gevoel dat je de hele tijd 'aan' staat. Uit je hoofd en in je lichaam komen helpt. Door lichaamsgerichte oefeningen leer je in deze groep hoe je meer rust en en kracht in jezelf vindt.'

### Voor wie?

De behandeling is geschikt voor basisschoolkinderen van 8-11 jaar met (ontwikkelings)trauma, autisme en/of adhd maar ruimer voor iedereen die moeite heeft met voelen en in het hier en nu komen.



## Praktische informatie:

De cursus bestaat uit:

- Vier wekelijkse bijeenkomsten van 45 minuten.
- Voor kinderen van 8- 11 jaar die in behandeling zijn bij JIPP
- Extra oefeningen om thuis verder mee aan de slag te gaan.

De cursus wordt geleid door twee therapeuten.

Wat gaan we doen? ✨

- ✓ Spelenderwijs voelen en bewegen
- ✓ Oefeningen om spanning los te laten
- ✓ Leren ontspannen en beter omgaan met emoties

## Tijdstip

van 16.00-16.45 uur

## Data

04 september 2025  
11 september 2025  
18 september 2025  
25 september 2025

**"Door te bewegen, te ademen en te voelen,  
ontdekken kinderen hun eigen kracht en vinden ze  
rust van binnen"**