



## CONTACTGEGEVENS

Piet Hoogmartens

016 45 27 95

piet.hoogmartens@kamillus.broedersvanliefde.be

## LOCATIE

De sporthal, relaxatieruimte

## TIJDSTIP

Wekelijks, op maandag van 10.30 uur tot 11.30 uur.



**Bewegingstherapie/  
Pscyhomotorisch therapie  
Relaxatie**



Het gevoel van energie  
wordt groter  
bij toenemende  
relaxatie

Ilchi Lee



**Zorggroep Sint-Kamillus**  
Krijkelberg 1, 3360 Bierbeek  
016 45 26 11

 [WWW.KAMILLUS.BE](http://WWW.KAMILLUS.BE)  
 [SINTKAMILLUS](https://www.facebook.com/SINTKAMILLUS)





## WAT IS RELAXATIE?

Relaxatie is een bezigheid waarvan je uitrust en rustig wordt. Je wordt mentaal kalm en overbodige lichamelijke spanning verdwijnt. Je gaat aanwezige spanning bewust leren loslaten.

Er zijn verschillende vormen van relaxatie. Deze leggen allemaal hun eigen klemtonen met als doel lichamelijke en psychische spanning te verminderen.

In elke werkvorm maken we gebruik van een rustige omgeving om zo weinig mogelijk prikkels van buitenaf te ervaren.

## DOELSTELLINGEN

- Tot rust komen
- Omgaan met stress
- Bewust worden van je lichaam
- Omgaan met gedachten
- Spanning verminderen

## HOE STARTEN?

- Het zijn sessies in groep, met oog voor individuele noden.
- Tweewekelijks doen we een andere vorm van relaxatie.
- We starten meestal vanuit een passieve maar comfortabele houding.

## PRAKTISCHE INFORMATIE

- Draag kledij waar je je goed in voelt.
- Kom op tijd.
- De relaxatie is enkel voor patiënten van forensische psychiatrie
- Een intake-gesprek vooraf is verplicht.