

TRE® & Restoratieve Yoga

Begeleid door Saskia Haudenhuyse

Praktisch

Aantal sessies	6
Wanneer	Wekelijks op donderdagavond van 17u30 tot 19u30 21 januari, 28 januari, 4 februari, een week pauze, 18 februari, 25 februari, 4 maart
Duur	120 minuten per sessie
Maximum deelnemers	8
Kostprijs	50 euro per sessie = 300 euro voor alle sessies. Op voorhand te betalen, met de optie om het in 2 of 3 delen te betalen. Totaalbedrag moet voor de start van de reeks zijn betaald.
Annuleringsbeleid	• Wanneer je niet kan deelnemen aan de reeks door overmacht, wordt het bedrag terugbetaald. • Indien je een sessie mist, zal die sessie niet worden terugbetaald
Aanmelding	via de website van Tenuto of een Tenuto psychotherapeut. Indien nodig kan er een telefonische afstemming zijn met Saskia

Wat mag je verwachten?



In de groepsreeks beginnen we met de volledige reeks TRE®-oefeningen om spanning en opgeslagen stress los te laten. Daarna sluiten we af met restoratieve yogahoudingen die het zenuwstelsel kalmeren en diepe ontspanning bevorderen.

TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises) is een vaste reeks van specifieke lichamelijke oefeningen, die kunnen leiden tot een natuurlijk trilmechanisme, een natuurlijke lichamelijke spanningsontlading. Zowel de dagelijkse stress als de diepere spanningen kunnen ontladen worden, eens je vertrouwd bent met dit natuurlijk mechanisme, waarmee we geboren zijn. Het is een zenuwstelselregulatie. Als je TRE® op een voor jou passende manier, regelmatig uitvoert, komt er een deugddoend en diepgaand herstelproces op gang. Het helpt ook bij de bewustwording en interoceptie van lichamelijke sensaties en grenzen. Doseren is belangrijk en ook dat kan je leren ontdekken hoe dat voor jou werkt. Het stimuleert om een controle en eigenaarschap te voelen in het maken van keuzes en het aangeven van grenzen. De nadruk ligt op voelen en ontdekken, in een veilige en ondersteunende sfeer. Laat je verrassen door de kracht van je eigen lichaam en de zachte energie van de groep. Ervaar hoe deze twee waardevolle methodes samen zorgen voor meer balans en rust in je systeem.

Raadpleeg <https://tre-belgium.com/methode/> als je graag nog meer informatie wilt over de methode.

Over Saskia Haudenhuyse

Saskia werkt al meer dan 25 jaar met mensen en begon haar loopbaan als docent. Sindsdien is het begeleiden en ondersteunen van anderen haar grote passie. Dit doet ze onder meer in haar eigen praktijk Klub Kalm waar ze cliënten individueel en in kleine groep tools aanreikt om veerkrachtiger in het leven te staan.. Ze is onder meer opgeleid in verschillende herstellende vormen van yoga waaronder restoratieve en traumasensitieve yoga. Daarnaast is ze gecertificeerd TRE®-provider en trainer in traumasensitief onderwijs. Ze is gepassioneerd over traumasensitief werken en ziet het als haar missie om de essentie van deze benadering te delen via haar workshops en trainingen.

Voor Saskia staat verbinding centraal – met jezelf én met anderen – op een veilige, zachte manier. Toegankelijkheid, inclusiviteit en echte verbinding vormen de kern van haar werk.

