

WORKSHOP

Tinnitus Sharing Community

Lieve deelnemer,

Wat fijn dat jij erbij bent op 13 februari. Hieronder lees je het programma en stellen de coaches zich aan je voor. Wij kijken uit naar je komst!

PROGRAMMA

10:00 - 10:15 uur	Ontvangst
10:15 - 10:45 uur	Welkom Barbara, kennismaking, intenties delen
10:45 - 11:30 uur	Yoga
11:30 - 12:45 uur	Verbindende ademcirkel
12:45 - 13:45 uur	Lunch (eerste half uur uitleg Biofotonen Therapie en tweede half uur spreker Karen Stalpaert, World of Hearing)
13:45 - 14:30 uur	Mindfulness
14:30 - 15:30 uur	Ervaringen delen en coachinggesprek
15.30 uur	Afsluiting

LEO, COACH

Ik ben Leo Huijser. Dagelijks werkzaam als coach, jeugdprofessional en trainer. In mijn dagelijks werk ben ik door de jaren heen steeds meer gaan beseffen hoe belangrijk luisteren is. Kijken, horen en opmerken wat de ander bezig houdt.

Soms in een groep, dan weer individueel aan het werk. Ik geniet van de interactie tussen mensen om met interesse en nieuwsgierigheid te horen wat er gebeurt in de ontmoeting in het nu. In gesprekken en training gebruik ik graag levendige voorbeelden om te leren en te verduidelijken. Bij het leiden van gesprekken vind ik het belangrijk om aandacht te hebben voor verschillende gezichtspunten. Juist op deze manier kunnen we verrijkend zijn voor elkaar.

Verder ben ik er van overtuigd dat veerkracht, humor, verdragen en volhouden belangrijke woorden zijn om te dealen met alles wat op jouw en mijn pad komt.

YOLANDA, BIOFOTONEN THERAPEUT

(Praktijk Yocama)

Vraag jij je af wat biofotonen therapie is en wat het voor jouw tinnitus klachten mogelijk kan betekenen?

Tinnitus kun je zien als een signaal van het lichaam dat het fysiek en geestelijk uit balans is. Om tot herstel te kunnen komen is het belangrijk een goed beeld te hebben van de disbalansen in je lichaam en deze vervolgens stap voor stap aan te pakken. Dit alles met het doel het zelfgezend vermogen van je lichaam te herstellen.

Mijn credo is dan ook 'meten is weten'.

Tijdens de lunch wil ik met jullie mijn visie op tinnitus delen en laten zien en enkele van jullie ook laten ervaren hoe het meten en behandelen met de Chiren (biofotonen therapie) in zijn werk gaat.

JOLANDA, ADEMCOACH

Hallo mijn naam is Jolanda Valk, Ademcoach.

Ik geef ademsessies vanuit de intentie 'Adem je mooiste leven' en vanuit mijn levensmissie leven vanuit liefde.

Je staat op het punt om een ademsessie mee te maken met de techniek verbonden ademhaling. Dit is een heel bijzondere healingmethode en een prachtig kado aan jezelf.

Met tinnitus leven is een zware beproeving.

Door mijn ervaring met de verbonden ademtechniek denk ik dat het voor jou veel positiviteit kan brengen.

Door je ademhaling stap voor stap te verruimen ga je meer zuurstof toelaten en meer zuurstof is meer leven.

Wat het voor jou en de tinnitus kan betekenen is dat er blokkades opgeheven gaan worden je intensief gaat ontspannen, je beter kan slapen, wat je lichaam heelt. In de roes van het ademen, verdwijnt de tinnitus naar de achtergrond.

Je komt meer in het hier en nu vanuit jouw kracht. Fijn je mee te nemen op ademreis.

Ik kijk ernaar uit.

Lieve ademgroet!

ESTHER, YOGADOCENTE

Mijn naam is Esther Korteweg en ik ben yogadocente.

Yoga werkt in op lichaam en geest en zorgt voor balans. Met yoga leer je beter te ontspannen en het vermindert stress. Yoga kan een positieve bijdrage leveren aan het doen verminderen van oorsuizen. De oefeningen zorgen voor een betere doorbloeding in het lichaam en ontspanning van spieren van o.a. nek, kaak en schouders, wat een positieve uitwerking heeft op de gevolgen van tinnitus. Yoga leert je beter om met je klachten om te gaan.

In 2004 kwam ik voor het eerst in aanraking met yoga. Yoga wijst mij de weg naar verstilling, bewustwording en de liefdevolle verbinding met alles wat leeft. Ik heb mijn vierjarige docentenopleiding gevolgd bij de Blikopener in Tilburg. Mijn motto luidt: Jij doet geen yoga, yoga doet jou.

TESSA, MINDFULNESS COACH

Ik ben verbonden aan de Tinnitus Sharing Community als mindfulness trainer. Mindfulness beoefening vergroot het lichaamsbewustzijn. Hierdoor ontstaat de mogelijkheid om fysieke spanning los te laten. Mindfulness draagt ertoe bij veerkracht te ontwikkelen, zodat je beter in staat bent om op een evenwichtige manier om te gaan met tinnitus klachten. Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten op 13 februari.

KAREN, TINNITUS RETRAINING THERAPIST

In de Tinnitus Retraining Therapy leert de patiënt in eerste instantie begrijpen hoe oorsuizen ontstaat en krijgt handvatten aangereikt om beter om te gaan met de emotionele en lichamelijke reacties die het oproept. Verschillende onderzoeken tonen dat 80% van de patiënten die TRT volgen een significante verbetering van hun tinnitusklachten heeft.

DATUM 13 februari 2019

LOCATIE Trinitatis Kapel, Vriesestraat 22, Dordrecht

KOSTEN € 95 overmaken op rekeningnummer NL38TRIO 0197 9773 24 t.n.v. Stichting Beschermde Wieg