

WORKSHOP Tinnitus Sharing Community

- BESCHERMDEWIEG.NL
- 10:45 uur** Ontvangst met koffie, thee, sapjes en biologisch lekkers
 - 11:00 uur** Kringgesprek: delen van de impact die tinnitus op jou en je omgeving heeft. Verwachtingen en intenties uitspreken.
 - 11:45 uur** Yoga
 - 12:15 uur** Biofotonen Therapie en Tinnitus; Wat doe je met wat je lichaam je aangeeft? Welke winst kun je behalen met een andere levensstijl? Therapeut Yolanda zal geïnteresseerden aan het einde van de workshop doormeten met de Chiren voor een quick body scan (yocama.nl).
 - 12:45 uur** Uitgebreide biologische lunch. Ruimte voor delen van ervaringen in kleinere setting.
 - 13:15 uur** Uitleg van Karen Stalpaert van World of Hearing over de succesvolle Tinnitus Retraining Therapy. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat meer dan 80% van de deelnemers van de TRT tinnitus naar de achtergrond is verdwenen, waardoor ze er geen last meer van ervaren.
 - 13:45 uur** Verbindende ademcircuit.
 - 14:30 uur** Kringgesprek met coach en Barbara over eigen leiderschap. Wat heb je nodig om verder te kunnen? Evaluatie van de dag.
 - 15:00 uur** Einde van de workshop.
Geïnteresseerden kunnen een quick bodyscan krijgen van Biofotonen therapeut Yolanda.

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 zelfgenezend 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.

KATELIJNE EN LAURA, ADEMCOACHES

Wij geven ademsessies vanuit de intentie 'Adem je mooiste leven' en vanuit de 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 onze ervaring met de verbonden ademtechniek denken wij 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. Wij kijken 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 de 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 verstillings, 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.

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
LOCATIE
KOSTEN

8 FEBRUARI 2020

Stokholm, Wolwevershaven 44, Dordrecht

€ 75

NL38TRIO 0197 9773 24 t.n.v. Stichting Beschermde Wieg
(incl. boek *Onbesuisd*, uitgereikt op de dag van de workshop)