

# ‘MINDFULNESS EN COMPASSIE BIJ TRAUMA’

Tweedaagse workshop incl. overnachting

*Locatie: Hof van Zevenbergen (Ranst)*

*Datum: 13 & 14 februari 2023, van 9u tot 17u*

## **Inhoud van de workshop**

Men kan er niet omheen dat psychische problemen vaak een traumatische kern hebben. Trauma wordt reeds langer beschreven vanuit heel veel hoeken zoals de psychologie, de psychiatrie, de filosofie, de sociologie en zelfs tal van spirituele tradities.

Voor wie in het werkveld staat bieden beschrijvingen zondermeer meestal weinig praktisch houvast en reiken ze weinig instrumenten aan om effectief aan de slag te gaan. Het is de ervaring van veel therapeuten dat werkelijk spreken over trauma's vaak zeer moeilijk is. Het spreken leidt tot een eindeloos en steriel herhalen van steeds dezelfde verhalen of tot zo'n intense overspoeling dat hertraumatisering dreigt. Veel getraumatiseerde mensen hebben verder het gevoel te stagneren en niet meer in verbinding te geraken met de anderen en de wereld.

De laatste twintig jaar is er een enorme verruiming gekomen in onze kennis over trauma, vooral vanuit de neurobiologische hoek. Deze inzichten hebben alleen maar bevestigd dat de inwerking van een traumatische ervaring voor een groot deel een subcorticaal gebeuren is. Vertaald naar de praktijk betekent dit dat veel zich afspeelt in het niet-talige register en dat de therapeutische interventies dus ook gebruik zullen moeten maken van niet-talige invalshoeken.

Gedurende de laatste jaren hebben wij een integratie gezocht van deze nieuwe inzichten in de bestaande praktijk van Mindfulness, Compassietraining en de diverse methodes waarbij lichaamswerk centraal staat.

Deze zeer praktische benadering probeert onder andere de weg naar het vaak gevreesde en gewantrouwde lichaam weer te openen. Ook wordt geleerd om de paradoxale angst te verdragen die ontstaat bij het toelaten van liefde en vertrouwen.

In deze tweedaagse is het de bedoeling de theorie zo bevattelijk mogelijk te brengen om deze dan praktisch toe te passen.

## **Voor wie?**

De workshop is geschikt voor iedereen die interesse heeft in de toepassing van mindfulness en compassie bij trauma. Enige voorkennis van mindfulness is zinvol maar geen vereiste. Deelnemers zijn bereid om deel te nemen aan ervaringsgerichte oefeningen.

## **Tijdsinvestering**

Deze workshop bestaat uit twee dagen van 9u00 – 17u00

Overnachting in Hof van Zevenbergen

## Data

Maandag 13 en dinsdag 14 februari 2023

## Locatie



Hof Zevenbergen  
Kasteeldreef 22  
2520 Ranst

## Kostprijs

399 euro incl BTW

*Inclusief overnachting, ontbijt, 2 x warme lunch & avondmaal*

## Inschrijven

Je kan je inschrijven voor deze workshop tot 17 januari 2023, en dit via e-mail [tanjadebacker@hotmail.com](mailto:tanjadebacker@hotmail.com) met vermelding van je naam en telefoonnummer, alsook bijzondere vragen of opmerkingen (vb. maaltijden, kamers,...).

Het inschrijvingsgeld dient overgemaakt te worden op rekeningnummer **BE81780591739924** met vermelding van je naam en de studiedag. Je inschrijving is pas definitief als het inschrijvingsgeld gestort is op bovenvermeld rekeningnummer. Na betaling ontvang je een bevestiging van je inschrijving via mail. Het maximum aantal deelnemers is beperkt.

## Covid-19

We garanderen voldoende afstand tijdens de workshop, de overnachtingen zijn allen voorzien op een éénpersoonskamer. Wanneer de tweedaagse niet door kan gaan omwille van coronamaatregelen, wordt uw volledige inschrijvingsbedrag aan u terug gestort.

## Annulatievoorwaarden

Bij annulatie kan een deel van het inschrijvingsgeld worden terugbetaald:

- minstens 6 weken op voorhand: 75% van het inschrijvingsgeld
- minstens 2 weken op voorhand: 50% van het inschrijvingsgeld

Minder dan 2 weken op voorhand kan een inschrijving niet meer geannuleerd worden, en is het volledige bedrag verschuldigd.

## **ORGANISATOR & TRAINER**

*Marc Van Steenkiste*

*Psychiater*

Dr. Marc Van Steenkiste is werkzaam als zelfstandig psychiater bij Tripsyco te Westmalle, als trainer bij PSBE en MBTT. Opleidingen in Bio-energetica, Psychoanalyse (BSP), Systemtherapie, Mindfulness en Compassietraining.

## **VRAGEN**

Contact: [tanjadebacker@hotmail.com](mailto:tanjadebacker@hotmail.com)