



Goed voor het hart en recht uit het hart!

Ons symposium 'Geïnspireerd door beweging' op 11 oktober 2013 was hartverwarmend!

We kijken moe én tevreden terug naar deze dag nav ons 10 jarig bestaan. Uit de mooie reacties die we kregen op het einde van de dag en de volgende dagen mogen we besluiten dat het een erg hartverwarmende, sympathieke en positieve studiedag was ondanks de soms zware thema's. De humor was steeds aanwezig en zorgde voor de nodige ontspanning. Vooral de getuigenissen van de cliënten tijdens het panelgeprek en de warme ondersteuning van de moderator werd door alle aanwezigen als het sterkste moment van de dag ervaren.

Enkele reacties die we mochten ontvangen: "Wat een inspirerende dag: Doe zo voort! ; Wanneer mogen we een Kanteling praktijk verwachten in de andere provincies?; We wensen jullie voldoende veerkracht en de 'nodige ballen aan het lijf' om dit project verder uit te bouwen". Het doet deugd.

Een oprecht dank u wel, recht uit ons hart!

Wil u De Kanteling steunen, stem dan op ons voor de

Publieksaward van BNP Paribas Fortis: recht uit het hart! laat uw hart spreken en stem!

We dienden een project in bij BNP Paribas Fortis voor ons nieuw initiatief **Mindfulness training voor personen met autisme** dat start in januari 2014.

We willen deze 8 weken training aanbieden aan een prijs die voor iedereen haalbaar is zodat het financiële aspect geen drempel is om deel te nemen. De Kanteling werkt zonder enige vorm van subsidies daarom zochten we steun en deden mee aan de awardprijs van BNP. We haalden de preselectie maar werden uiteindelijk niet verkozen.

We maken echter nog steeds kans op de publieksprijs van 5000€ indien we de meeste stemmen halen van de ingezonden projecten van de provincie.

Stem dus vandaag nog voor De Kanteling via de site www.bnpparibasfortis.be/rechtuitethart en ga naar de provincie A'pen.

u kan stemmen tot 15 december!

Dank u wel!

Mindfulness voor personen met autisme 8 weken training vanaf januari 2013 in De Kanteling

Voor mensen met autisme klinkt dit dikwijls bekend: piekergedachten, somberheidsklachten, snel overprikkeld zijn, spanningen in het lichaam, slecht slapen...

Door mindfulness oefeningen kan je leren om je gedachten in een lagere versnelling te zetten, piekergedachten te stoppen, op tijd in te grijpen bij overprikkeling, chaos en blokkades. Je leert meer contact te krijgen met je lichaam zodat je je eigen grenzen beter leert kennen.

Contact krijgen met je lichaam, begrijpen wat zich afspeelt in je lichaam, emoties benoemen is voor mensen met autisme echter niet altijd vanzelfsprekend. Ook beelden en metaforen worden soms 'anders' begrepen.

De mindfulness cursussen zoals ze momenteel in Vlaanderen gegeven worden zijn niet specifiek gericht naar personen met autisme. Dikwijls is een aanpassing/vertaling nodig.

Door mindfulness toe te passen bij individuele therapie bij mensen met autisme, trad er een merkbare verbetering op op het gebied van stresshantering, contact met het lichaam en het stoppen van dwanggedachten.

Door deze positieve resultaten, willen we vanaf januari 2014 starten met een groepstraining: autisme en mindfulness.

Voor de folder en inschrijvingen: zie op onze website www.dekanteling.be

Psychotherapiepraktijk De Kanteling vzw
De reep 13 2970 Schilde

www.dekanteling.be info@dekanteling.be

