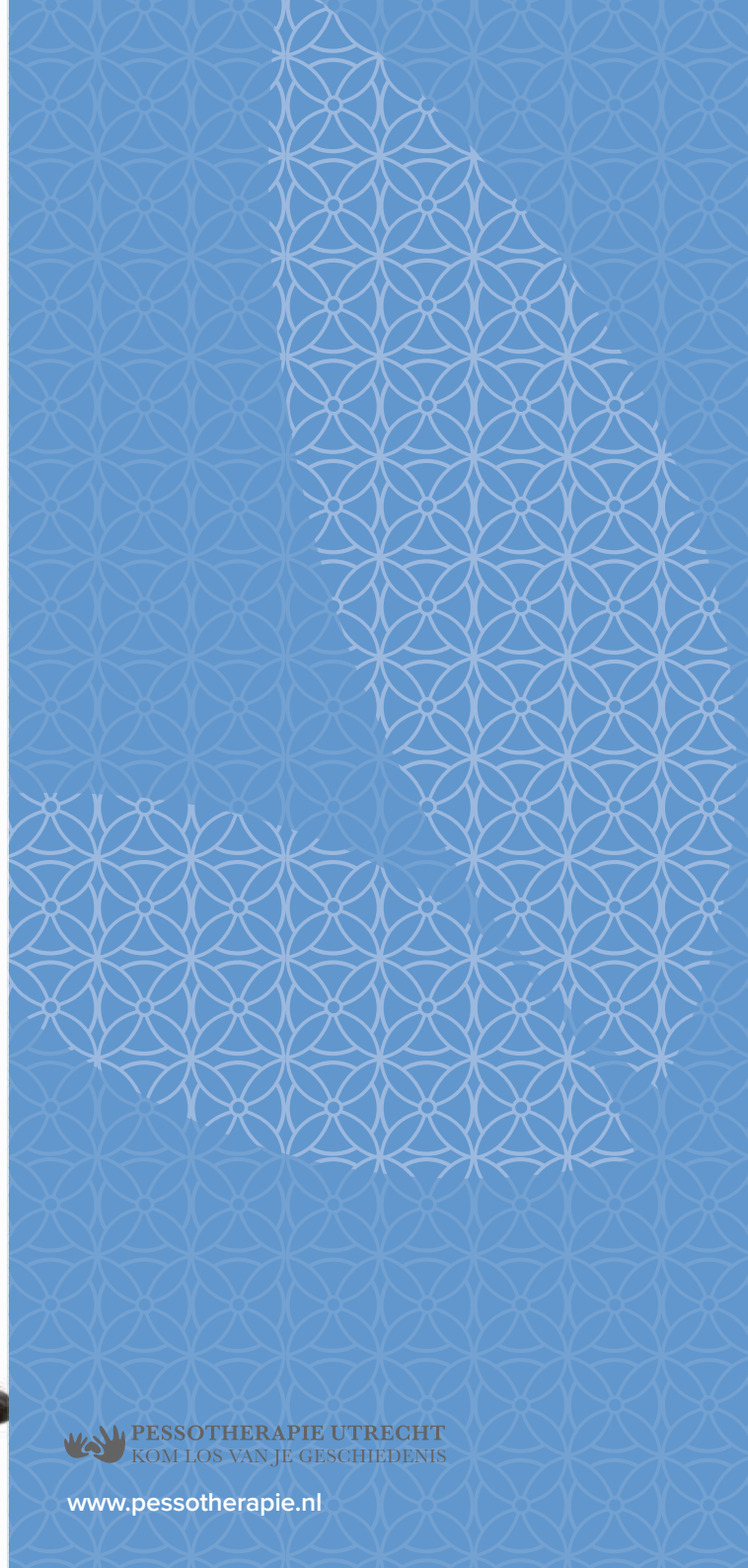


Verdere informatie:
www.pessotherapie.nl

Wij raden je aan het boekje 'aan den
lijve' van M. van Attekum te lezen
(ISBN13 9789026522512)

Dit geeft een goed beeld van de
pessotherapie.



PESSOTHERAPIE

 PESSOTHERAPIE UTRECHT
KOM LOS VAN JE GESCHIEDENIS

www.pessotherapie.nl

 PESSOTHERAPIE UTRECHT
KOM LOS VAN JE GESCHIEDENIS



WAT IS PESSOThERAPIE

Pessotherapie is een lichaamsgerichte therapievorm die ervan uitgaat dat een psychische klacht ook een fysieke component heeft. Met pessotherapie leer je de signalen van je lichaam te herkennen en begrijpen. Zo kunnen klachten zoals een gevoel van benauwdheid, lichamelijke of emotionele pijn veranderen in een bron van waardevolle informatie. In deze methode wordt ervan uitgegaan dat klachten veelal hun oorsprong hebben in het verleden. Je geschiedenis kun je niet veranderen, maar het effect wat het nu nog op je heeft wel.

Zo kan bijvoorbeeld een gemis aan steun je een voortdurende gevoel van onzekerheid geven. Door een gemis aan bescherming toen, kan je in het heden een voortdurend gevoel van onveiligheid ervaren. Om te worden wie je bent moet er voldoende voldaan zijn aan alle basisbehoeftes: Plek, Voeding, Steun, Bescherming en Begrenzing. In de therapie is er de gelegenheid te ervaren wat je nodig had gehad aan basisbehoeftes, zodat je alsnog kan worden wie je bent.

WERKWIJZE

- 14 2-wekelijkse bijeenkomsten van 2,5uur
- Begeleid door 2 therapeuten
- Groep van maximaal 8 personen
- Gemeenschappelijke deelrondes en lichaamsgerichte oefeningen
- Individuele werktijd in de groep

Tijdens je individuele werktijd sta je stil bij wat er op dat moment bij je speelt. De andere groepsleden zijn hierbij beschikbaar als rolfiguren. Na elke individuele werktijd krijgen de andere groepsleden de gelegenheid om te verwoorden wat zij hebben meebeleefd. De ervaring leert dat ook door rolfiguur of toeschouwer te zijn er veel inzicht opgedaan kan worden over eigen patronen.

VOOR WIE?

- Heb je last van pijn en/of spanningsklachten?
- Ben je angstig of somber?
- Heb je moeite om bij jezelf te blijven in het contact met anderen of houd je juist teveel afstand?
- Zeg je altijd 'ja' terwijl je eigenlijk 'nee' zou willen zeggen?
- Raak je overspoeld door je emoties of voel je je juist te weinig?

En....

heb je het gevoel dat praten alleen niet voldoende is, maar wil je ook doen en ervaren? Dan is een pessotherapiegroep mogelijk iets voor jou.

ThERAPEUTEN Even voorstellen

Katelijne Kraan (1972)
Gz-psycholoog en
Pessotherapeut
Pessotherapie praktijk
Utrecht. Tevens werkzaam bij
Winnock reïntegratiebedrijf
voor mensen met
psychosomatische klachten.



"Ik vind de lichamelijke manier van werken een hele mooie inspirerende aanvulling op de cognitief gedragsmatige werkwijze van de psycholoog"

Katelijne1972@icloud.com

Marianne Bielderman (1976)
Psychomotorisch therapeut
Pessotherapeut
Pessotherapie praktijk
Utrecht. Tevens werkzaam bij Altrecht Brinkveld persoonlijkheidsstoornissen volgens de werkwijze van de schematherapie van Young



"Ik vind de Pessotherapie een geweldige lichaamsgerichte aanvulling op de schematherapie. Je geschiedenis op een bij jou aansluitende manier ervaren heeft een krachtig effect op je zelfontwikkeling"

imbielderman@gmail.com

AANMELDING

Je kunt je aanmelden door contact op te nemen met de therapeuten. Hierna vindt een intakegesprek plaats. Wij kijken dan samen of de therapie geschikt is. Voor start van de therapie word je gevraagd om een levensverhaal te schrijven. Hiervoor krijg je een format toegestuurd.
imbielderman@gmail.com
Katelijne1972@icloud.com

KOSTEN:

De kosten bedragen 55 euro per groepssessie, hiervoor krijg je een rekening, Sommige zorgverzekeraars zullen dit geheel of gedeeltelijk vergoeden