



## PRAKTISCHE INFORMATIE

### Relaxatietherapeut 6 dagen

Deze opleiding wordt meerdere malen per jaar ingericht in verschillende formules.

De meest recente praktische info over data en kostprijs kan je steeds vinden op de website.

**Begeleiding:** Sofie De Vos (kinesist, manueel therapeut)

**Diploma:** Certificaat van deelname (minimaal 80% gevolgd) met omschrijving van de technieken. Diploma bij volgen van alle lessen en afleggen certificatieproef.

**KMO-portefeuille:** Bedrijven en zelfstandigen kunnen genieten van 40% korting via de KMO-portefeuille. Facturen zijn betaald voor de start van de opleiding.

**Cursusmateriaal:** alle cursusmateriaal is inbegrepen via toegang tot ons leerplatform [www.coachingtools.be](http://www.coachingtools.be) (teksten - technieken - meditaties en video's - forum - support).

**Info en Registratie:** via de website, mail of telefoon.

## WAAROM KIES JE VOOR ONS?

### Snel, efficiënt, eenvoudig en resultaatgericht

De aangeleerde technieken voldoen allen aan bovengestelde kwaliteiten, daardoor pas je ze spontaan toe.

### Een vernieuwende totaalaanpak

Door een onderscheid te maken tussen ontspannen/ontladen en relaxatie/innerlijke rust boek je snel het gewenste resultaat en dit in een breed kader.

### Open Mind is een erkend opleidingsinstituut

Als erkend opleidingscentrum is kwaliteit voor ons belangrijk, je zal die dan ook terugvinden in de cursusinhoud, het lesgeven, de ondersteuning en de ruimtes. Alles is aanwezig om zelf te ontspannen.



### Open Mind

Bredestraat 11-13  
9920 Lievegem (Lovendegem)

+32 9 370 80 72  
[info@centrumopenmind.be](mailto:info@centrumopenmind.be)  
[www.centrumopenmind.be](http://www.centrumopenmind.be)  
BE 0667.898.151

ISO 9001 certified  
Door de Vlaamse Overheid erkend  
opleidingsinstituut onder nr DV.O 222497



# RELAXATIE THERAPEUT

voor kinesitherapeuten en zorgverleners

Centrum Open Mind  
Bredestraat 11-13  
9920 Lievegem (Gent)  
[www.centrumopenmind.be](http://www.centrumopenmind.be)



## RELAXATIETHERAPEUT

Deze opleiding richt zich tot kinesitherapeuten en mensen uit de wellness sector die regelmatig overgestresseerde mensen op hun tafel of stoel hebben.

Je kan tal van handelingen doen om hen te ontstressen, sommige zijn echter efficiënter dan andere. Sofie heeft als kinesiste/manuele therapeut meer dan **20 jaar ervaring in het geven van relaxatietherapie**. Zij heeft haar kennis nog aangevuld met heel wat opleidingen waaronder visualisaties, traumawerk, systeemwerk en omgaan met Hoog Gevoelige Personen.

Iemand ontspannen is relatief eenvoudig, iemand relaxeren is een kunst. Relaxeren is niet enkel op fysiek niveau, maar pakt ook zoveel mogelijk de **bron van de stress** aan. In onze aanpak onderscheiden wij twee vormen van relaxatie.

- **Ontladen van tijdelijke overprikkeling**  
Deze vorm van relaxatie is van toepassing bij acute stress, plotse wendingen in een leven die te overweldigend zijn.
- **Systematische aanpak naar innerlijke rust**  
Hier worden vooral chronische stress en overspanning aangepakt, vooral met het doel herhaling te voorkomen.

## VERSCHIL MET ANDERE RELAXATIEOPLEIDINGEN

De opleiding is **heel praktisch**, alle technieken worden inge oefend op elkaar. Sofie geeft persoonlijke tips, voor éénieder op zijn of haar niveau.

Er wordt aangeleerd aandacht te besteden aan de **omgevingsfactoren**, licht, temperatuur, geluiden, muziek, soorten olie enz..

De opleiding behandelt ook hoe om te gaan met specifieke situaties als trauma, ADHD, overprikkeling van de cliënt, hoe het denken stoppen en meer **uit de realiteit gegrepen problemen**.

## PATHOLOGIEËN

Relaxatietherapie kan toegepast worden in vele gevallen. Eén van de meest succesvol te behandelen pathologie is hyperventilatie. Ander veel voorkomende klachten zijn: CVS, fibromyalgie, migraine, ADHD, ADD, mid-life crisis, depressies, burn-out, zelfmoord,...

Deze rij wordt elke dag langer en het lijkt er voorlopig niet op dat de maatschappij aan het ontstressen is. Veel werk is dus nog op komst :-)

## INHOUD

Er wordt een **brede waaier aan relaxatietechnieken** aangeboden. Er wordt duidelijk onderscheid gemaakt tussen ontspannen en relaxeren en wat je best bij doet.

De meeste technieken zijn wetenschappelijk ondersteund, andere zijn empirisch zo vaak uitgetest in Open Mind op groepen en individueel dat ze voor Sofie hun kracht bewezen hebben.

- diverse ademhalingstechnieken
- autogene training volgens Schultz
- actieve relaxatie volgens Jacobson
- yoga-like ontspannings oefeningen
- ontladen van trauma volgens Peter Levine
- basistechnieken mindfulness
- eenvoudige relaxerende visualisaties
- werken met klanken, geuren of andere prikkels
- diverse massagetechnieken
- therapeutisch ontladen van de spanningspunten
- relaxerende houdingen
- diverse technieken voor zelfrelaxatie
- innerlijke rust als natuurlijke krachtbron ervaren



## VOOR WIE?

Deze reeks richt zich in de eerste plaats tot **kinesisten en mensen in de zorgsector**.

Wil jij:

- meer resultaat behalen als je iemand doorverwezen krijgt voor relaxatie,
- als kinesist zelf rust uitstralen naar je omgeving,
- groepen leren ontspannen met eenvoudige handelingen,
- als psycholoog of therapeut je cliënt eerst snel en efficiënt kunnen ontspannen,
- een extra dimensie geven aan je dagelijkse sessies,

schrijf je dan nu in met andere collega's voor een vernieuwende aanpak.