

## Training

### Omgaan met lichamelijke spanningen tijdens je studie

#### Doelgroep

Deze training is voor studenten van Hogescholen die willen leren omgaan met lichaamsspanningen die ze binnen hun studie ervaren. De training kan los of als vervolg op de training 'omgaan met spanningen rondom beoordelingen' gevolgd worden.

#### Waarom

Pieker je veel, kun je je niet concentreren en heb je vaak last van spanningen in je nek, schouders, rug, hoofdpijn of ben je vaak moe door je studie? Dan is deze training misschien iets voor jou. Door je bewust te worden van je lichaamssignalen krijg je andere mogelijkheden om met je spanning om te gaan. Tijdens de training zullen diverse lichaamsgerichte- en ontspanningsoefeningen aangereikt worden.

#### Data

Dinsdag 13 en 27 mei 2014 van 16.00 tot 18.00.

#### Inhoud

Bijeenkomst 1: Hoe uiten spanningen zich bij jou en in welke situaties? Hoe ga je daarmee om en welke lichaamsgerichte oefeningen kunnen je hierbij helpen?

Bijeenkomst 2: Aan de hand van de ervaringen tijdens bijeenkomst 1 worden de oefeningen verder uitdiept. Daarnaast krijg je handvaten mee voor het toepassen in je dagelijkse leven en je studie.

#### Trainers

Lisetta Schenk is haptotherapeut en reflexzonetherapeut. Ze heeft vanaf 2002 haar eigen praktijk in Arnhem en Zutphen en is werkzaam voor BTSA als haptotherapeut.

Renate Hoenselaar, coördinator BTSA. Heeft vanaf 2000 haar eigen praktijk in Arnhem en is LVSC geregistreerd supervisor, Senior geregistreerd dans- en bewegingstherapeut en trainer.

#### Kosten

€ 60,00. p.p.

De training gaat door bij min 4 deelnemers.

#### Aanmelding en betaling

Je kunt je aanmelden door een mail te sturen naar [info@btsa.nl](mailto:info@btsa.nl) voor 30 april 2014

Na aanmelding krijg je een korte vragenlijst toegezonden zodat wij weten wat je verwachtingen zijn. Deze vragenlijst zend je retour uiterlijk voor 6 mei 2014.

Betaling uiterlijk **voor 6 mei** op rekeningnummer NL17 RABO 0132.5384.15 t.n.v. R.M. Hoenselaar. Na de betaling is je inschrijving definitief. De training gaat door bij minimaal 4 studententent.

#### Locatie

La Cappella therapie- en cultuurcentrum, Oude Velperweg 36a, 6824 HE Arnhem.

#### Informatie

Voor meer informatie: [www.btsa.nl](http://www.btsa.nl) of Renate Hoenselaar 06-13486648