

# HERSTELBUREAU

A stylized, light purple silhouette of a person in a yoga pose (Padmasana) is centered on the page. A heart shape is positioned on the figure's chest. Two curved lines arch over the figure's head, forming a semi-circle.

## Bewegen & Herstel

De invloed van bewegen op herstel

WORKSHOP

# Bewegen & Herstel



Voor veel mensen geldt dat beweging bijdraagt aan hun herstel. Daarom biedt het Herstelbureau de vijfdelige workshop **Bewegen & Herstel** aan.

Hier kun je onderzoeken wat bewegen voor jouw herstel kan betekenen. Per workshop staat een andere bewegingsvorm centraal. Onder begeleiding van een vakdocent ondervinden we hoe we yoga, dans en fitness kunnen inzetten als hulpmiddel bij herstel.

## Voor wie

De workshops zijn voor iedereen die wil ervaren hoe beweging kan bijdragen aan de kwaliteit van hun leven.

## Door wie

Één facilitator van het Herstelbureau van HVO-Querido faciliteert de workshops samen met een vakdocent die geschoold is in het geven van lessen in verschillende vormen van beweging. Zij weten uit eigen ervaring hoe het is om een herstelproces door te maken en hebben ruime ervaring in het ondersteunen van herstelprocessen bij anderen.

## Inhoud

Bewegen & Herstel bestaat uit vijf bijeenkomsten. In een groep van maximaal acht personen zullen de facilitators vanuit hun eigen ervaring vertellen welke rol beweging in hun herstelproces speelt. Samen met vakdocenten onderzoeken we hoe beweging ons verder kan helpen en maken we kennis met laagdrempelige oefeningen. Hierdoor kun je meer verbinding met jezelf en je omgeving ervaren, word je je bewuster van je eigen grenzen én je kracht, leer je spanning loslaten en kom je tot rust. Trek makkelijk zittende kleding aan en neem een handdoek mee.

## Aanmelding

Stuur een mail naar:  
[herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)  
Aan de workshops zijn géén kosten verbonden.

Herstelbureau - HVO-Querido  
Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097 BC  
Amsterdam T: 020-2195168

