



Dienstbeschrijving Relax More

Versie: 20201128

Relax More verleent de volgende diensten:

1. Het verzorgen van Mindfulness trainingen
2. Het verzorgen van Compassie trainingen
3. Het verzorgen van Tai Chi en Qigong lessen
4. Het verzorgen van privélessen in een van de bovengenoemde disciplines, of een combinatie daarvan
5. Het geven van sessies individuele coaching
6. Het geven van individuele sessies stressreductie
7. Het geven van individuele sessie traumatherapie

De werkzaamheden die hierbij worden verricht, zijn niet eenvoudig op te sommen, maar bevatten:

1. Meditatie in diverse vormen, bijv. zitmeditatie, lichaamsscans, yoga-oefeningen
2. Bewegingsoefeningen gericht op het efficiënt leren gebruiken van het lichaam, die veel elementen van coördinatie, balans, herhaling, ontspanning, verzachting bevatten
3. Gesprekken waarbij onderzocht wordt hoe patronen en automatismen werken en hoe beter omgegaan kan worden met tegenslagen in het leven
4. In zijn algemeenheid kan gezegd worden dat alle activiteiten gericht zijn op het meer ontwikkelen van een gezond(er) evenwicht tussen lichaam en geest, een toegenomen mentale balans en stabiliteit, een beter en minder overbelastend gebruik van het lichaam en het in het reine komen met bagage die vanuit het verleden meegebracht wordt

Er is altijd een vrijblijvend intakegesprek, altijd ruimte voor overleg en een kernaspect van de werkwijze is dat nooit grenzen verlegd *moeten* worden. Cliënt heeft altijd het laatste woord.

Soms is er fysieke aanraking, altijd na toestemming en nooit op enige wijze onbetamelijk of erotisch getint. Soms komen akelige herinneringen boven, bijv. in het kader van een verwerkingsproces, hierbij is altijd ruimte voor veiligheid en zal cliënt nooit gedwongen worden ergens helemaal "in" te gaan.

Soms ontstaat er een inzicht waardoor emoties aangeraakt worden. Dit is altijd OK en wordt nooit opgezocht als effectbejag.

Het spreekt voor zich dat hierbij cliëntgegevens nodig zijn en soms ook vertrouwelijke en persoonlijke informatie boven tafel komt.

Voor al deze gegevens is het privacyreglement van toepassing.

Contact voor nader overleg is laagdrempelig.