

Angst in Balans – Zoomcirkel Start 2 april 2020 4 donderdagen 12.00u – 13.00u



- Max 8 deelnemers
- 4 sessies gedurende 4 weken : elke donderdag
- Start donderdag 2 april, van 12h00 – 13h00
- 1 uur intensief : body, mind, soul
- Gratis deelname
- Facilitator Ann Kasra Van Rompay

Inhoud en opzet

Angst, ook ik heb er al mee te maken gehad.

Vanuit verschillende invalshoeken in mijn leven.

En toch had ik tot een paar dagen geleden niet het gevoel dat angst in deze corona-crisis ook leefde in mezelf. Tot ik naar mijn gedrag keek: net iets meer afwezig, 's ochtends wat trager om de dag af te trappen en op andere momenten dan weer (te) gedreven. Ik realiseerde me dat ik nog functioneerde voor de buitenwereld maar mijn zenuwstelsel, mijn binnenwereld wankelde. En vandaag heb ik de moed dit te zien.

Wat als ? Vragen spelen door mijn hoofd :

- worden mijn dierbaren getroffen worden door deze ziekte?
- hoe lang moeten we de social-distancing aanhouden?
- hoe zal de wereld eruitzien na deze crisis? Emotioneel en economisch?

Angst. Met hoofdletter A. In mijn hoofd, in mijn lichaam, rondom mij, in de wereld. Het is er elke dag, een beetje of heel veel. En deze dagen misschien net iets meer.

Hoe krijgen wij in deze corona tijden onze Angst in Balans?

Dit topic willen wij bij Quinx in de ogen kijken. Ik - Ann-Kasra Van Rompaey- ben jouw online facilitator gedurende de komende 4 weken. Vanuit mijn achtergrond als trauma coach heb ik ervaring om met verschillende soorten angst aan de slag te gaan.

Doel:

- Ruimte om jouw diepste angsten uit te spreken en te doorvoelen.
- Creëren van een veilige bedding voor elkaar, waar je luistert naar elkaar zonder meteen met oplossingen of advies te komen.
- Onderzoeken van mogelijke hulpbronnen die je echt kunnen helpen om met je angst om te gaan en deze beter in balans te brengen.

Meld je aan. Deelname is geheel gratis.

Praktische info

Data : Start 2 april, zoomcirkels op 4 donderdagen

Tijd : 12.00u – 13.00u

Begeleiding : Ann Kasra Van Rompay

Info en aanmelding

Info/ Aanmelding info@quinx.org Stuur een mail en vraag naar de zoom link.

Quinx Building Community = www.quinx.org = info@quinx.org = ©