EXTRA ACTIVITEITEN DECEMBER HERSTELACADEMIE HOORN

Visionboard • 19 december 2022 • 9.00-12.00 uur
Een vision board is een collage aan foto's, plaatjes en teksten die één ding met elkaar gemeen hebben: ze symboliseren jouw persoonlijke wensen, dromen en doelen. In deze workshop gaan we hiermee aan de gang. Hoe kan je je herstel ondersteunen in 2023? Voor iedereen is dat anders en zo kunnen we elkaar in deze workshop inspireren.

Kerst en nu? • 20 december 2022 • 10.00-12.00 uur
De groep is bedoeld voor een ieder die moeite heeft met de naderende feestdagen. Deze dagen die voor veel mensen een bron van licht, saamhorigheid en vreugde zijn, zijn voor anderen een hele uitdaging. Hoe kom ik deze dagen door? Gaat over het delen van ervaringen en oplossingen.

Stilte Wandeling • 20 december 2022 • 14.00-16.00 uur
Tijdens de stilte wandeling richten we ons op onze ademhaling, het geluid van vogels, de wind en onze voetstappen. En laten we het voorbijrazende verkeer, een smartphone die afgaat en pratende mensen even achter ons. De wandeling duurt ongeveer een uur en bij terugkomst aan de Wilhelminalaan praten we onder het genot van een warm drankje na over hoe de stilte je is bevallen.

Ademhalingsoefeningen en visualisatie • 27 december 2022 • 14.00-15.30 uur
'Hou van jezelf en keer naar binnen, jij bent je eigen heler'. Er bestaan verschillende ademhalingsoefeningen, die allemaal zo simpel zijn dat werkelijk iedereen ze kan uitvoeren je zelf je zenuwstelsel kalmeren. Met deze oefening beginnen we ontspannen aan de visualisatie: een reis door het bos. In dit bos komen we kleuren, geuren en geluiden tegen. We staan stil bij wat je wil loslaten in het oude jaar en waar je naartoe wil in het nieuwe jaar.

Zentangle & cirkel van invloed • 30 december • 9.30-12.00 uur
Zentangle is een tekenmethode met meditatieve eigenschappen. Tangle komt uit het Engels en betekent 'knoop, wirwar' en Zen komt uit het Boeddhisme. In deze workshop zal Danielle twee ronde zentangle patronen stap voor stap voordoen. Deze patronen tekenen we met gelpennen op zwart papier. Naast stilte zal er samen gepraat worden over de theorie van de cirkel van invloed. Waar heb je wel en niet invloed op en hoe zorg je daarin goed voor jezelf?

Locatie: Herstelacademie Hoorn, Wilhelminalaan 2

ggz-nhn.nl/herstelacademie

Noord-Holland-Noord GGZ