

RA-Liga vzw en inzichtin nodigen uit

Tweedaagse workshop inzicht in pijn

Iedereen wil weten hoe met pijn om te gaan

Er is niets dat zo tot de verbeelding spreekt als pijn. Het raakt de patiënt en de mensen in zijn omgeving, maar ook de hulpverlener wordt er mee geconfronteerd. Vanuit dat gegeven zijn wij op zoek gegaan naar een positieve manier om met pijn om te gaan.

**Koningin Fabiola geopereerd
onder hypnose
GVA - 12/01/2009**

**Hypnotherapie kan pijnstillen
voor kinderen zijn
UZA - 11/8/2012**

**Opleiding Pijncontrole
UZA - 2014**

Dag 1

De eerste dag wordt vooral de nadruk gelegd op de kennismaking met uw onderbewuste en hoe op een eenvoudige manier zijn kracht in u herkend kan worden. Geen enkele voorkennis is vereist, enkel een gezonde dosis nieuwsgierigheid.

Voor mensen met ervaring rond mindfulness, Tai Chi, (transcendente) meditatie, yoga en andere technieken zal deze dag een verrijking van hun kennis zijn.

Op het einde van deze dag...

- ... leert u op een observerende manier naar uzelf luisteren
- ... herkent u de taal van uw lichaam en uw onderbewuste
- ... kent u uw persoonlijke manier om hypnose te ervaren
- ... kunt u zich binnen de 5 minuten ontspannen in 3 eenvoudige stappen
- ... kent u een eenvoudige en krachtige techniek voor zelfhypnose



Dag 2

De tweede dag leert u werken met uw onderbewuste en hoe u zelf op een eenvoudige manier de kracht in uzelf kan aanwenden.

Op het einde van deze dag...

- ... kent u een 6 stappen-methode om in gesprek te gaan met uw onderbewuste
- ... leert u hoe u vragen stelt aan uw onderbewuste
- ... weet u hoe u de antwoorden van uw onderbewuste interpreteert
- ... leert u in diepe zelfhypnose de kracht van uw onderbewuste op een bewuste manier voor u te laten werken
- ... kent u een 5 stappen-methode om de dag af te sluiten en van een herstellende slaap te genieten
- ... weet u op welke manier uw onderbewuste u met uw pijn kan helpen



Hypnose helpt

De medische wereld in België zet stappen om hypnose positief aan te wenden bij de aanpak van pijn. De effectiviteit van hypnose bij pijn is al lang gekend en wordt in landen zoals België, Amerika en Nederland al jarenlang aangewend bij pijn in uiteenlopende toepassingen, waaronder anesthesie (bv. tandarts, operatie), maagpijn, hoofdpijn, chronische pijn...

Wat als...

- ... u in 2 dagen één van de krachtigste vormen van zelfhypnose kan leren?
- ... u in 6 stappen zelfhypnose op de meest krachtige manier bij uzelf kan toepassen?
- ... u een manier leert die even krachtig als eenvoudig is om inzicht in en controle over uw pijn te krijgen?

Een kennismaking



Yves Gazin(*) heeft sinds begin juli 2013 een aantal RA-patiënten geholpen in hun omgang met pijn, onrust, onmacht. Hij loodst u op een spontane en aangename manier door deze workshop, in samenwerking met enkele leden van onze werkgroep 'Inzicht in pijn'.

Deze tweedaagse workshop is geen therapie. U ontdekt uw verborgen partner, het onderbewuste, en u leert er mee samenwerken.

(*) Gecertificeerd hypnotiseur National Guild of Hypnotists (www.ngh.net), oprichter inzichtin (www.inzichtin.be), gespecialiseerd in pijn en hypnose (www.chronische-pijn.be).

Praktische informatie

- » 7 en 8 maart 2015
- LITC
- Nike European Logistics Campus
- Nikelaan 1
- 2430 Laakdal

van 9u30 tot 17u00

Kostprijs:

- » RA-Liga leden 40 euro/dag (80 euro voor 2 dagen)
- » Anderen 45 euro/dag (90 euro voor 2 dagen)

Infomap, broodmaaltijd en drank inbegrepen.

Het aantal deelnemers is beperkt.

Vragen?

- » Rita Vermeulen: 0477 30 14 03 / 03 230 17 02
- » inzichtinpijn@raliga.com



Inschrijving verplicht via
inzichtinpijn@raliga.com.

De betaling graag 4 dagen
op voorhand via overschrijving op
IBAN: BE98 7340 2251 2493
BIC: KREDBEBB

met vermelding van
inzichtinpijn, naam, datum van deelname.

'Iedere morgen opstaan met pijn...
Eén simpel, maar zeer efficiënt inzicht
heeft er voor gezorgd dat ik me nu iedere dag
10 jaar jonger voel!'

Dave (rugpatiënt)

'Sedert het volgen van de sessies
overheerst de pijn mijn leven niet meer.'

Mieke (RA patiënt)

'Nu pas beseft ik hoe sterk we zelf
baas kunnen zijn over ons lichaam.
Mijn 2de bevalling verliep zalig ontspannen,
en ook al was de pijn aanwezig,
ik kon die samen met mijn partner ombuigen
naar een warm, beter gevoel.'

Tineke (mama)

'De eerste dag is voor mij bekend terrein,
de tweede dag gaat net een stap verder,
supergoed! Zelf dingen kunnen aanpakken!
Dat maakt het verschil.'

Mieke (kinesist)



Chronische
Inflammatoire
Bindweefselziekten

