

CREATIEVE THERAPIE

Iedereen heeft wel eens het gevoel vast te lopen en niet meer vooruit te komen. Je bent vaak moe, lusteloos, of gespannen. Je weet niet meer wat je wilt met je opleiding, baan of relaties. Je voelt te veel of te weinig. Het lukt je onvoldoende om je gevoelens op een goede manier te uiten.

Vaak zit je ook lichamelijk niet lekker in je vel. Je hebt last van buikpijn, hoofdpijn of rugpijn, enzovoorts.

Al deze spanningen komen zo aan de oppervlakte en hebben vaak een dieperliggende oorzaak. Daar kun je zelf moeilijk bij komen.

Dit kunnen allemaal redenen zijn om in een veilige, vertrouwde omgeving te kijken wat er aan de hand is en hoe je je weer beter kunt voelen. Hierbij is het belangrijk om dit op een positieve manier te doen, zodat je vertrouwen in jezelf krijgt.

We kunnen een vorm ontwikkelen die optimaal aansluit bij jouw behoefte.

Mogelijke technieken zijn:

- massage:
het opheffen van blokkades, van zowel lichamelijke als emotionele aard.
- drama:
het leren kennen en uiten van verschillende deelpersoonlijkheden in jezelf.
Het leren kennen en uiten van emoties.
- dagdroom:
een psychoanalytische methode, waarbij je bepaalde thema's ziet. Hierdoor leer je innerlijke conflicten en patronen kennen en –als je dat wilt- oplossen.
- verbalisatie:
het leren verwoorden van je beleving.
Inzicht krijgen in je eigen handelen, met aandacht voor je jeugd, onverwerkte gebeurtenissen en opgelopen frustraties.
- EMDR:
Een methode die speciaal ontwikkeld is om snel en efficiënt een trauma te verwerken.

In het algemeen is de therapie een combinatie van technieken.

Een sessie duurt drie kwartier.

Adres:
Steenacker 20
6581 JN Malden
024-3573885

Routebeschrijving: zie achterkant.

Routebeschrijving:

Vanuit Nijmegen: Rijd via de Sint Annastraat naar het zuiden, richting Malden. Ga in Malden bij de vierde rotonde rechtsaf, en neem de eerste straat rechts: dit is de Steenacker. Na een paar honderd meter ligt links Steenacker 20.

Vanuit de A73: Neem op de A73 afslag 3: Malden. Na 1 km ga je bij een stoplicht links, richting Malden. Ga bij de eerste rotonde links (driekwart rond), en neem dan de eerste straat rechts. Na een paar honderd meter ligt links Steenacker 20.



Bus: neem vanaf NS station Nijmegen streekbus 83, en stap uit bij halte Malden Zuid. Loop terug naar de rotonde, ga daar links en vervolgens de eerste rechts. Dit is Steenacker.



Creatieve Therapie



*Uit de drek van een modderpoel ontstaat
de schoonheid van een lotusbloem.*

(vertaling van een Thaise meditatie)