

DURF TE ZIJN WIE JE BENT

BBAT... vorig jaar een introductie cursus gevolgd. En dan nu de post-HBO opleiding. Ik ben aangenomen aan de University of Bergen, Norway, waar ik opgeleid wordt tot Basic Body Awareness therapeut.

Cornelis Schuytlaan 7
2324 VD Leiden
T. 06 22 96 42 10

BASIC BODY AWARENESS THERAPY

Basic Body Awareness Therapie (BBAT) is geïnspireerd op de theorie van beweegtherapeut Jacques Dropsy en in de Scandinavische landen door ontwikkeld tot wat het nu is.

BBAT is een methode die westerse bewegstradities en biomechanische kennis integreert met oosterse bewegstradities en -filosofie. De kwaliteit van bewegen staat centraal in deze methode, waarbij functioneel en ontspannen bewegen belangrijk is. Algehele balans, vrije ademhaling en mentale bewustwording zijn de sleutelbegrippen in de therapie.

VOOR WIE...

Het is een geschikte methode voor mensen met lichamelijke- en/of geestelijke problemen, maar biedt ook kansen binnen het stressmanagement. Daarnaast wordt het ook gebruikt voor persoonlijke ontwikkeling, het optimaliseren van de mogelijkheden tot zelfreflectie en groei in de breedste zin van het woord.

De therapie bestaat onder andere uit een serie oefeningen. Deze kunnen liggend, zittend, staand en/of lopend worden uitgevoerd. Zij activeren de basale coördinatie en houdingsreflexen van het lichaam. Het zijn eenvoudige oefeningen die in het algemeen dagelijks leven geïntegreerd kunnen worden.

TWEETS VOLGEN...

Voor iedereen die nieuwsgierig is geworden naar BBAT en mijn ervaringen in Noorwegen... ik ben te volgen via twitter.

www.twitter.com/DorineHolterman

Heb je vragen of wil je meer informatie, kijk dan op mijn website:

www.persoonlijkebegeleiding.net