



UPC Duffel

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Nieuwsbrief

bravo! thema: ontspanning
April 2022

Vragen en opmerkingen kunt u doorsturen naar:
upcd.bravo@emmaus.be

bravo!

De O van ontspanning, onthaasten, ont-moeten, ...

Maar wat is ontspanning? Het woordenboek zegt: Ontspanning: (de; v; meervoud: ontspanningen): het minder gespannen (laten) worden, verpozing, afleiding.

Ontspanning is een belangrijk onderdeel van gezonde levensstijl, ook daar mogen we tijd voor vrijmaken! Maak elke dag bewust tijd voor een ontspannende activiteit, plan dit in, het is van "levensbelang".

Het gaat erom de balans te houden tussen spanning en ontspanning, als dit lukt heeft dit een positief effect op jouw nachtrust, weerstand, spijsvertering, hartslag (daalt), bloeddruk (daalt), ... Kortom op jouw gezonde levensstijl.

Hoe je je ontspant is iets heel persoonlijks. De een heeft er meer behoefte aan dan de ander en er zijn veel verschillende manieren om tot ontspanning te komen. Doel is niets meer en niets minder dan tot rust komen in lichaam en geest.



Hoe ontspannen?

Probeer niet alleen de dag ontspannen te beginnen en ontspannen te beëindigen, maar tracht ook gedurende de dag te ontspannen. Plan hiervoor een paar keer per dag 5 minuten in je agenda en kies een manier die voor jou werkt.

We geven enkele voorbeelden:

- > Focus op je ademhaling, adem langer uit dan in!
- > Maak een kleine wandeling en focus op wat je ziet, hoort, voelt
- > Neem plaats in de "stille ruimte" en "Laad je met rust"
- > Sluit je ogen en doe even helemaal niets
- > Zoek op Spotify de 60BPM afspeellijst, luister en relax
- > Praat heel even over koetjes en kalfjes met je buur
- > ...

Probeer ze eens uit en kom er achter wat jou helpt om te ontspannen.

Tips voor als je wat meer tijd hebt

- > Beweeg: lange wandeling, in de tuin werken, met de fiets naar het werk, ...
- > Schrijf: om je hoofd leeg te maken
- > Luister: een podcast, muziek, ...
- > Wees creatief
- > Knuffel
- > Geniet
- > Slaap
- > Mediteer
- > Doe een yogacursus mee
- > ...



Wist je dat

... je je terug kan inschrijven voor een nieuwe mindfulness training? (start op 26/4)?

... we hier op het domein een beweegbank, beweegroute en Finse piste hebben?"

... we hier op het domein ook een troostbank (aan de kronkel van de Finse piste) hebben waar het heerlijk vertoeven is?

... we een stille ruimte hebben (in gebouw 15 aan de cafetaria)?

... we allemaal af en toe tijd mogen vrij maken om te ontspannen?



Om zelf eens vast te nemen

Boeken

"Ik heb de tijd" van Paul Loomans: de auteur geeft een aantal handige tips om niet alleen te ontspannen tussendoor, maar veeleer je dagelijkse activiteiten vanuit een ontspannen houding te doen.

"Blijven ademen" van Louis Van Nieuland en Katrien Geeraerts: leer je beleving van stress beter begrijpen en (h)erkennen en leer de stappen van de hartcoherentietechniek toe passen, een efficiënt hulpmiddel om weer balans te vinden tussen actie en rust.

"Het no-nonsense meditatieboek" van Steven Laureys: Je krijgt inzicht in de werking van meditatie en de effecten op lichaam en geest. De auteur geeft je eenvoudige oefeningen die je stimuleren om te mediteren.

Apps

- > VGZ Mindfulness: Nederlandstalige app!
- > Headspace: mindfulness, geschikt voor beginners (vind je ook op Netflix!)
- > Inner Balance: mindfulness
- > JKZ: mindfulness met Jon Kabat Zinn
- > Paced breathing: adembegeleider
- > Petit Bambou: meditatie
- > Insight timer: mindfulness, meditatie, ontspanningsoefeningen en muziek
- > Stop Breath Think: meditatie
- > Calm – geleide meditatie, Sleep, Relax

Website

www.levenindemaalstroom.be
(meditaties met Edel Maex)

**Heb je vragen en/
of tips over hoe je
je batterijen terug
kan opladen?
Mail ons op:
[upcd.bravo@
emmaus.be](mailto:upcd.bravo@emmaus.be)**

**'Spanning is
wie je denkt te
moeten zijn,
ontspanning
is wie je bent.'**

