

RELAXLAB NIEUWS



Hallo,

De Winter nieuwsbrief is er!

Op 1 december 2023 bestaat Relaxlab 3 jaar!

Nieuws over wat komt, en waar ik nog mee bezig ben:

Lezingen

In het najaar organiseerde Relaxlab lezingen rond **Hoogsensitiviteit**, **Menopauze** en de **Kracht van Kleur**.

Deze lezingen werden steeds gebracht door experts in het onderwerp.

Op **18/12/2023** is er een lezing rond **Gezonde slaap!**

Info verderop deze nieuwsbrief.

In 2024 hoop ik nog enkele boeiende onderwerpen te organiseren, hou het in de gaten!

Mijn vorming rond '**Stress & emoties in het verkeer**' werd door Mobiliteit Openbare Werken Vlaanderen goedgekeurd en ik mag mijn werk in het najaar en voorjaar 2024 in bijna alle Vlaamse provincies gaan brengen in **erkende rijsscholen**.

Dit kan ik ook voor jouw bedrijf, vereniging, school of organisatie!

Ik blijf ook vaste **TRE® Provider** en **hartcoherentie** coach binnen **Huis MIO te Londerzeel** op dinsdag. Je vindt me daar op de website van www.huismio.be.

Vanaf januari '24 start ik een **bijkomende 2-jarige opleiding Therapeutisch Coachen**, dat nauw aansluit bij verschillende stromingen en integratief werk.

Blijf je graag verder op de hoogte van het aanbod, dan kan je ook onderaan de home pagina van mijn website www.relaxlab.be inschrijven op de nieuwsbrief.

Ik wens je een hartverwarmend jaareinde toe, en veel veerkracht voor een positieve nieuwe start in 2024!



Over Kim

2023 - TRE® Provider, Dialoog Plus

2021 - Hartcoherentie Coach kinderen

2020 - Hartcoherentie Coach, Louis Van Nieuland, De Onderstroom

2018 - Mindfulness Coach, CVA en teachings of Siddhartha

2014 - heden : Tai Chi Family Belgium



TRE®,
HARTCOHERENTIE,
STRESSREDUCTIE &
RELAXATIETECHNIEKEN



KIM DEMEYERE



WWW.RELAXLAB.BE

Info & inschrijven:

kim@relaxlab.be

+32495245926



KIM DEMEYERE



WWW.RELAXLAB.BE

Info & inschrijven:
kim@relaxlab.be
+32495245926

RELAXLAB NIEUWS

TRE®

Als internationaal gecertificeerd TRE®Provider, kan je bij mij individueel, of in kleine groepjes van max 6 p (vriendinnen, koppels, collega's,...) deze unieke loslaat-techniek ervaren en aanleren, zodat je er na 4 sessies helemaal zelf mee aan de slag kan. Zeer ontspannend en bevrijdend! Stel zelf je groepje samen of neem deel aan de groepsreeks voorjaar 2024 (zie onder).

Wat dat inhoudt?

TRE® is een **wetenschappelijk onderbouwde en lichaamsgerichte zelfhulp-techniek** dat ik je aanleer, om **diepliggende of chronische spanningen, stress of trauma** los te laten. Je hoeft hierbij niets te vertellen.

De **voordelen** zijn o.a. minder angsten en piekeren, beter slapen, meer ontspannen verstandhoudingen en minder conflict, meer veerkracht, zelfvertrouwen en minder lichamelijke klachten en stress.

Kwalitatieve info vind je op <https://tre-belgium.com/wat-is-tre/>

In **maart 2024** organiseer ik opnieuw een **TRE®** initiatie reeks van 4 lessen op maandagavond. Info ook verderop in deze nieuwsbrief!

Voorjaar 2024 zal ik ook een **hartcoherentie groepstraject** organiseren overdag in 1820 Perk, voor max 6 personen. Data volgen nog!

Dit is een **wetenschappelijk onderbouwde en meetbare techniek** om meer veerkracht op te bouwen, en beter met stress te kunnen omgaan.

Wist je dat ik ook hartcoherentie en TRE® workshops organiseer in **bedrijven, organisaties, scholen en verenigingen**? Dat kan helemaal op maat, contacteer me even om er samen over te praten voor **jouw werkplek**.

Ik deed al opdrachten voor o.a. GBS De Leertuin Meise, de therapeuten van zorgboerderij huppeldepup vzw, voor Ready2Improve bij de Claes Retail Group (Mayerline-CKS-JBC), Prime Performance, Odisee Hogeschool, Rijschool Traffix, Overkop Vilvoorde, Entry Point North Belgium (joint venture met skeyes), en meer.



Over Kim

2023 - TRE® Provider, Dialoog Plus

2021 - Hartcoherentie Coach kinderen

2020 - Hartcoherentie Coach, Louis Van Nieuland, De Onderstroom

2018 - Mindfulness Coach, CVA en teachings of Siddhartha

2014 - heden : Tai Chi Family Belgium

Spanningen en stress veilig uit je lijf halen, dat kan je leren!



KIM DEMEYERE



TRE® (Tension & Trauma Releasing Exercises)

TRE® is een lichaamsgerichte techniek om spanning en stress op een **veilige** en **gecontroleerde** manier los te laten. Dit gebeurt adhv 7 eenvoudige en licht actieve oefeningen, waarmee we ons **natuurlijk herstelmechanisme** uitnodigen. Achteraf voelen mensen zich heel **ontspannen en rustig**. Je zenuwstelsel komt helemaal tot rust en je voelt je weer in **balans**.

Je leert bij TRE® jezelf reguleren, naar je lichaam te luisteren en je grenzen te bewaken. Toegankelijk voor **alle leeftijden!**

Deze boeiende **zelfhulptechniek**, ontwikkeld door Dr. David Berzeli, Ph.D., wordt je aangeleerd door een gecertificeerde TRE® Provider, die de nodige achtergrond en opleiding heeft om dit proces veilig te begeleiden. Eens je TRE® onder de knie hebt, kan je dit **levenslang zelfstandig** blijven beoefenen voor je **welzijn** en **veerkracht**. Hiervoor heb je meestal 4 begeleide TRE® sessies nodig.

Programma MAART 2024 TRE®

Dit traject in groep bestaat uit 4 sessies op maandagavond:

ma 4/3/2024, 19.30-21u

ma 11/3/2024, 19.30-21u

ma 18/3/2024, 19.30-21u

ma 25/3/2024, 19.30-21u

4 sessies in groep voor 165 €pp, min.4 en max.6 personen/groep

De Camme, zaal 1e verdiep, Tervuursesteenweg 173, 1820 Perk (ingang Ribaucourtplein)

Inschrijven doe je via email : kim@relaxlab.be



Praktisch

Je zorgt voor een (fleece)dekentje, kussentje voor onder je hoofd, een matje. (Relaxlab kan matjes regelen indien nodig), warme sokken, flesje water.

Comfortabele en loszittende kleding is aanbevolen.

Relaxlab

TRE®, Hartcoherentie, stress-reductie, mindfulness & relaxatie-technieken.

Ook workshops en trainingen op maat van jouw bedrijf, vereniging, school, organisatie, of groepje zijn mogelijk!



WWW.RELAXLAB.BE

kim@relaxlab.be

+32495245926



18 december 2023

19.30u-21.30u

**Zolder van De Camme,
Tervuursestnwg 173
1820 Perk**

Bestelde tickets worden niet
terugbetaald noch
teruggegeven, noch omgeruild

WWW.RELAXLAB.BE

Info & inschrijven:
kim@relaxlab.be
+32495245926

RELAXLAB LEZING

Trainer Coach

Claudine Drees

expert in cognitieve gedragstherapie voor insomnie

founder Sleepcompass

begeleidingen live en digitaal, online. Gevalideerd door Dr Merijn Van De
Laar, slaapwetenschapper univ.Maastricht.

Klanten: Deutsche Bank, Worldline, VRT, Tiense Suiker, Biowanze,
Univ.Hasselt, Ageas, Argenta, Icas, Mensura, Puratos

Goed slapen, een droom?

Doelstelling

Je kennis over slaap uitbreiden en de nodige tips krijgen om je slaap te verbeteren om elke dag in het leven te bijten, vol energie!

Waarom meedoen

Slaap bepaalt onze veerkracht, vitaliteit, humeur, concentratievermogen en gezondheid. Het is een van de drie pilaren voor een lang en gezond leven samen met juiste voeding en beweging. 54% van de actieve Belgen zijn niet tevreden over hun slaap. Ben je niet tevreden over de kwaliteit van je slaap, kom dan opsteken wat je eraan kan doen.

Wat mag je verwachten

- Je ontdekt het belang van slaap voor je gezondheid
- Hoe slaap werkt
- Wat is een juiste slaaphygiëne met 14 tips
- We doen een quiz om de beste slaapkenner te verkiezen

Iets voor mij

Voor personen in dagdienst: indien je vindt dat je je slaap nog kan verbeteren, dan is deze workshop aan te raden. We hebben veel zelf in de hand als het om slaap gaat. Goed slapen kan je leren!

Bijdrage: 35€pp vroegboekprijs. Na 1/10/2023 : 40€ pp

Inschrijven: via kim@relaxlab.be

Meer info : www.relaxlab.be/nl/nieuws en www.sleepcompass.be

Over Kim

2023 - TRE® Provider, Dialoog Plus

2021 - Hartcoherentie Coach kinderen

2020 - Hartcoherentie Coach, Louis Van Nieuland, De Onderstroom

2018 - Mindfulness Coach, CVA en teachings of Siddhartha

2014 - heden : Tai Chi Family Belgium