

# TEKENBEWEGINGSMETHODE - TBM

---

## DRIE STUDIEDAGEN 2018

Voor (vak)therapeuten met of zonder certificaat van de TBM basistraining WERKEN IN AANDACHT

Deze studiedagen bieden een basis om patronen en blokkades te herkennen en te bewerken aan de hand van de theorie en de praktijk van TBM. De drie studiedagen hebben een onderlinge samenhang en opbouw, maar kunnen tevens los van elkaar gevolgd worden. De eerste dag gaat over de wisselwerking tussen verbondenheid en autonomie. Op de tweede dag stellen we de vraag: wat gebeurt er als de verbondenheid verbroken wordt? Hierbij komen verlies en rouw aan de orde. En op de derde studiedag besteden we aandacht aan traumabehandeling.

Tijdens de drie studiedagen wordt ruim aandacht besteed over de toepasbaarheid binnen je werk als therapeut.

### 1. VERBONDENHEID EN AUTONOMIE - vrijdag 9 februari 2018

De eerste basisbehoefte van ieder mens is veilige verbondenheid. Van daaruit kan je je ontwikkelen tot een autonoom persoon. Tijdens deze studiedag onderzoeken we dit thema door middel van TBM. Hoe kun je de samenhang en wisselwerking tussen verbondenheid en autonomie in jezelf waarnemen en versterken?

Tekenbewegingen zorgen voor de verbinding van lichaam, adem, emoties en het denken. Deze elementaire aspecten kunnen door middel van de oervormen en de daaruit voortkomende tekendynamiek zicht- en bewerkbaar gemaakt worden. Verbonden zijn met jezelf geeft een stevige basis om autonomie te ontwikkelen. Daarmee kun je je dan weer verbinden met je omgeving. Dit is een levenslang groeiproces.

### 2. VERBROKEN VERBINDING - vrijdag 16 maart 2018

Wanneer veilige verbondenheid verbroken wordt heeft dat vaak grote consequenties. Je verliest een dierbare door scheiding, ziekte of dood, je raakt je werk, je huis of zelfs je land kwijt. Een rouwproces kost veel tijd en energie. Het is vaak een eenzame weg. Praten is niet altijd toereikend om dat, wat diep in het lichaam is opgeslagen (emoties, beelden, herinneringen), in de ogen te kijken en uit te drukken. Daar is meer voor nodig.

Het dynamische karakter van TBM biedt de mogelijkheid om op een diepgaand niveau te werken aan het verlies en het rouwproces. Zo kun je op een energetisch manier contact maken met wat er ook maar is, er uitdrukking aan geven, spanning ontladen. Er komt dan ruimte om het verlies te erkennen en om werkelijk te rouwen. De beelden die ontstaan ondersteunen dit proces.

Deze dag biedt gelegenheid tot zelfonderzoek over dit thema. Ook wordt de vertaalslag gemaakt naar het werken met cliënten.

### 3. TRAUMA IN TEKENBEWEGING - vrijdag 20 april 2018

Met een trauma ben je meestal alleen. Het verstopt zich en het beheerst een groot deel van je dagelijks leven, je kunt er zelf niet bij en anderen begrijpen het vaak niet....

De dynamische TBM oefeningen brengen beweging in gevoelens, beelden en aannames over traumatische ervaringen. Traumasporen worden zichtbaar gemaakt en verlegd. Zo kan er een nieuw perspectief komen op het trauma.

TBM biedt de mogelijkheid om in voortdurende interactie tussen cliënt en therapeut trauma's te bewerken en te verzachten op een veilige manier. De dynamische oefeningen brengen beweging in gevoelens, beelden en aannames over traumatische ervaringen, die hebben plaatsgevonden in het verleden. Coping gedrag (vluchten, vechten of bevriezen) kan tot expressie gebracht worden. De

energetische tekenbewegingen, op basis van ademhaling, ritme en herhaling, bevorderen de integratie van beide hersenhelften, zodat denken, voelen en handelen beter kunnen gaan samenwerken. Je kunt in de oefeningen je eigen grenzen leren voelen, aangeven en verleggen en daarbij zelf de regie houden. De traumaspooren die ontstaan zijn kunnen door TBM zichtbaar gemaakt en verlegd worden. Zo kan er een nieuw perspectief komen op het trauma.

---

## PRAKTISCHE INFORMATIE

**DATA:** 9 februari, 16 maart en 20 april 2018  
**TIJD:** vrijdag van 10.30 tot 17.00  
**GROEP:** maximaal 10 personen  
**PLAATS:** Ruimte de Garage, Kennemerstraat 11A zwart, Haarlem  
(vlakbij Haarlem NS)  
**KOSTEN:** €120,- per dag incl. materiaal

**ACCREDITATIE:** 6 punten per studiedag

**AANMELDING:** stuur een mail en maak het cursusgeld over op IBAN NL03 Trio 0198501366 t.n.v. A. Floor en/of H. Overman, Amsterdam, o.v.v. datum en naam van de gewenste studiedag.

**ANNULERING:** kosteloos 2 weken van te voren, daarna geen restitutie

**CONTACT:** info@tekenbeweging.nl, <http://www.tekenbeweging.nl>  
Didi Overman: 06-46044490, Lida Floor: 06-14917522

De eerstkomende basistraining **WERKEN IN AANDACHT:**  
Vrijdag 16 en 30 november, 14 december 2018 en 18 januari 2019  
Zie [www.tekenbeweging.nl](http://www.tekenbeweging.nl)