



VAN HOOFD NAAR HART

MEDITATIEPROGRAMMA

DANA BRUEKERS & LEO MELCHERTS

MEDITATIEPROGRAMMA

VAN HOOFD NAAR HART



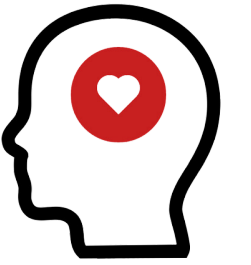
Een ochtend in het teken
van **verbinding**,
met **jezelf** en **met elkaar**

Meditatie, muziek en oprecht contact
Kleinschalig en gezellig
In een huiselijke, veilige sfeer
voor mensen met beginnende
dementie en hun naasten





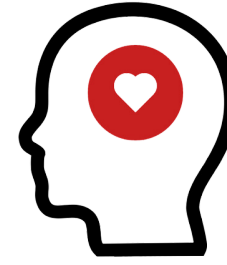
VAN HOOFD NAAR HART



WIE ZIJN WIJ?

Wij zijn **Leo** en **Dana**. Wij hebben beiden een grote affiniteit met de ouder wordende mens. Vanuit onze persoonlijke en beroepsmatige betrokkenheid zien en ervaren wij wat ouder worden kan betekenen. Zeker wanneer men te maken krijgt met de diagnose dementie verandert er vaak enorm veel voor alle betrokkenen.

WIE ZIJN WIJ?



Leo Melcherts

“Muziek, frequenties, vibraties en klanken hebben het vermogen om mensen te helen”, dit is een lijfspreuk die Leo uitdraagt in alles wat hij doet.

Met een achtergrond als dj en organisator in de evenementenbranche heeft hij zich de laatste 15 jaar ontwikkeld als componist en producer van frequentie- en meditatiemuziek.

Tijdens Soundhealings, groepsretraites en ceremonies draagt hij zijn missie uit. Hij zet mensen in hun kracht via zelfliefde naar hun authenticiteit.

Met frequenties, ritmes en andere technieken draagt hij bij aan het menselijk welzijn.

Dana Bruekers

Ooit begonnen als geriatrisch verpleegkundige is Dana na de studie medische psychologie inmiddels 14 jaar werkzaam als psycholoog in de ouderenzorg. Haar passie ligt in het begrijpelijk uitleggen wat dementie met iemand kan doen, om van daaruit met een holistische visie te zoeken naar een situatie die aansluit bij de behoeften van dat moment. Als Life & Soul coach helpt zij mensen met een scala aan holistische technieken om weer in verbinding te komen met zichzelf. Zij leert hen, naast de taal van het hoofd, ook de taal van het hart en de ziel te herkennen, zodat het leven weer kan gaan stromen.

ONZE MISSIE

Binnen de ouderenzorg en de wereld van dementie krijgen veel mensen te maken met gevoelens van zwaarte, angst, machteloosheid, frustratie en falen of tekort schieten. Niet alleen de persoon met dementie, maar vaak ook mantelzorgers en hulpverleners.

Veelal wordt met behulp van medicatie, dagopvang of opname in een verpleeghuis gezocht naar een oplossing. Uitkomsten gericht op de wereld van het brein en binnen de kaders van wat de maatschappij verantwoord en als waarheid acht. De wereld van het hart en de ziel krijgen hierbij nog niet tot nauwelijks een rol toebedeeld.

Door contact te maken met de essentie van wie men is, wordt het mogelijk om de wereld van het hoofd wat meer te omarmen, te accepteren en daarmee wellicht tot rust te brengen of te omzeilen.





“Van minder kunnen onthouden naar herinneren wie je bent”.

En van daaruit voorbij angst en weer in verbinding met veiligheid, ontspanning,
(zelf-)liefde en compassie voor jezelf en de situatie.



DE UITDAGING VAN DE WERELD VAN DEMENTIE

De zoektocht naar hoe om te gaan met dementie kan een behoorlijke uitdaging zijn. Iemand probeert de regie te behouden en doet tegelijkertijd vaak een (groot) beroep op zijn/haar omgeving. De omgeving wil helpen, wat vlug ook weer kan voelen als overnemen en bemoeien. De balans is soms moeilijk te vinden.

Zaken als het inschakelen van thuishulp of thuiszorg worden overwogen, misschien een dagje opvang, zodat partner wat lucht krijgt. Misschien toch een pilletje om de rust te bewaren of de scherpe kantjes te verminderen...

Met alle veranderingen komen ook gevoelens van verlies en rouw voorbij. Dit geldt voor degene met dementie die het gevoel kan hebben zichzelf kwijt te raken. Maar zeker ook voor partner en kinderen. Zij raken hun naaste kwijt en komen dikwijls in een andere rol terecht.

Al met al kan de hele situatie gevoelens van verbinding, liefde en mooie herinneringen behoorlijk overspoelen/overschaduwden.

WAT DOEN WIJ?

Wij willen mensen die met het proces van (beginnende) dementie geconfronteerd worden ondersteunen. We doen dit via bijeenkomsten waar ruimte is voor gesprek en waar we mensen even voorbij de wereld van het hoofd begeleiden. Even dat brein op pauze. Een moment van rust. En even weg van gevoelens van angst, schuld, frustratie en tekort schieten. Terug naar verbinding; met jezelf, met degene waar je van houdt en met een groep gelijkgestemden.

Kortom: "VAN **HOOFD** NAAR **HART**".

Op een locatie waar de sfeer veiligheid, warmte, gezelligheid en geborgenheid uitstraalt werken we met beweging, oogcontact, geleide meditatie, ontspanningsoefeningen en frequentiemuziek.





WIST JE DAT:

- **Het hart** veel meer is dan enkel een orgaan in ons lichaam dat bloed rondpompt en er op die manier voor zorgt dat we in leven blijven?
- Er steeds meer wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar **hoe het hart met het brein communiceert**? Er wordt steeds meer duidelijk over hoe het hart op die manier de informatieverwerking, perceptie, emoties en gezondheid beïnvloedt.
- Meditatie in de literatuur wordt omschreven als een gedragsinterventie die **stress kan verminderen, cognitie kan bevorderen** en daarmee dementieverschijnselen kan helpen verminderen?
- **Oxytocine**, ook wel "**het knuffelhormoon**" genoemd, een **gunstig effect** heeft op de werking van het parasympatisch zenuwstelsel dat verantwoordelijk is voor **rust en ontspanning**?
- De aanmaak van oxytocine gestimuleerd kan worden op vele manieren, waaronder **oogcontact**, (samen) **naar muziek luisteren, zingen, knuffelen** en fijne dingen doen met elkaar.

DEELNAME & CONTACT

We verwelkomen je graag tijdens een van onze aankomende "van hoofd naar hart meditatie ochtenden" bij jou in de buurt.



**VAN HOOFD
NAAR HART**

[Klik hier voor het deelnameformulier](#)

[Geef je op voor de nieuwsbrief](#)

[Neem contact met ons op](#)