

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

### 122 Veiligheid: wat heb je daarvoor nodig?

**Doelstelling:** Introspectie, Lichaamsbeleving

**Proces:** I / In / Mat+

**Werkvorm:** Geleide fantasie

**Groepsgrootte:** maximaal 12

**Tijdsduur:** 20 minuten

---

#### Instructie

- Zoek of creëer een plek hier in de ruimte die jou het meest een gevoel van veiligheid geeft.
- Ga na of je echt de plek gekozen hebt waar je je het veiligst voelt binnen deze ruimte. Zo niet, verander dan nu nog van plek.
- Wat zijn de elementen van deze plek die het voor jou veilig maken en wat voor rol spelen ze in je leven?
- Hoe oud is deze manier van doen, dat je jezelf zo een veilig plekje probeert te bezorgen? Ga in de lichaamshouding die je gekozen hebt, na hoelang je dit al doet. Ga terug in de tijd.
- Kom weer terug in het heden. Wees je bewust van hoe je je op dit moment voelt.
- Zoek nu iemand in de groep bij wie je je veilig genoeg voelt om deze ervaring te delen.