

De wijsheid van je gevoel

jaartraining



2020/2021

'Volg je gevoel' klinkt aantrekkelijk. Maar de grote vraag blijft: hoe doe je dat dan?

In deze trainingen neem ik je graag mee in de wereld van je gevoel. Het boek *Laat je raken*, is de leidraad in deze training. In praktische stappen ga je in de training ervaren hoe je contact kunt maken met je gevoelens en emoties, er dieper in door kunt dringen en de boodschap ervan kan toepassen in je dagelijks leven.

Ga je mee op reis?

Thema's

Sessie 1: Lichaamsbewustzijn & adem

Sessie 2: De signalen van je lichaam

Sessie 3: Voelen en doorleven

Sessie 4: Boosheid & oude pijn

Sessie 5: Verdriet & verzachten

Sessie 6: Vreugde & genieten

Sessie 7: Angst & vertrouwen

Sessie 8: Liefde

Inhoud sessies

Voelen en ervaren staan centraal in deze training. De sessies starten met yoga-oefeningen, gerelateerd aan het thema van die dag.

Vervolgens ga je het thema verdiepen aan de hand van schrijfoefeningen, muzikale fragmenten en uitwisseling met de andere cursisten.

Elke sessie wordt afgesloten met één of twee verdiepende meditatie op het thema.

De wijsheid van je gevoel

Praktische info:

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en één individuele sessie.

Training dinsdag: 29 sept, 27 okt, 17 nov, 15 dec, 19 jan, 16 maart, 20 april en 18 mei

Tijd: 9.30 - 12.30u

Groep: ivm Corona-maatregelen is er slechts plek voor 6 deelnemers

Waar: unieke locatie aan de bosrand:

Studio In Balans
Oude Arnhemse bovenweg
16a in Doorn

Kosten: € 495,-