

De wijsheid van je gevoel

online training



2021/2022

Nieuw: training Wijsheid van je gevoel nu ook online!

'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.

Dit doen we door lichaamsoefeningen, meditaties, schrijfoefeningen en uitwisseling van ervaringen.

Een aanrader als je het boek gelezen hebt en het nog meer wil ervaren en in de praktijk wil brengen.

Thema's

Lichaamsbewustzijn en adem
Voelen en doorleven
Boosheid en oude pijn
Verdriet en verzachten
Angst en vertrouwen
Vreugde en liefde

Praktische info

De training bestaat uit 6 online sessies via Zoom.

Data: dinsdagmiddag
21/9, 12/10, 2/11, 16/11, 30/11,
14/12

Tijd: 15u - 17u

Groep: max 12 deelnemers

Kosten: € 195,- (incl 21% btw)