

Verhoog je Vitaliteit

Voor mensen die nieuwsgierig zijn en open staan voor hun eigen ontwikkeling

Verhoog je vitaliteit

- vanuit jezelf je vitaliteit aanboren
- overtuigingen opruimen die je hierin belemmeren
- vanuit je innerlijke kracht je eigen leven creëren en vormgeven.

6 bijeenkomsten

1. Mindfulness—Mien Coenegracht
2. Rosenmethode; luisteren naar je lichaam— Marie-José Thijssen
3. Familie- en loopbaanopstellingen—Mary van Deursen
4. Teken en jouw vitaliteit—Kitty Putman
5. Voel wat klanken met je doen—Grada Gootjes
6. Biodanza, de dans van het leven—Marie-Louise Sweep

Mindfulness

Wat maakt een prettige ervaring tot een prettige ervaring? En wat een onaangename ervaring tot een onaangename ervaring? Simpelweg: opmerkzaamheid. Waarnemen van wat er in het hier en nu plaats vindt. Klinkt simpel maar we staan zo vaak op de automatische piloot dat er veel aan ons voorbij gaat zonder dat we het opgemerkt hebben. Tijdens de workshop mindfulness gaan we aan het werk met de vraag “hoe breng ik aandacht in mijn leven?”

Docent: Mien Coenegracht

Telefoon: 0485-578512

Internet: www.mindfulness-samma-sati.com

Familie- en loopbaanopstellingen

In ons leven van alle dag ontstaan ongemerkt patronen en verstrikkingen die persoonlijke ontwikkelingen in de weg kunnen staan. Door een probleem in de samenhang van het systeem te plaatsen komen er nieuwe inzichten en oplossingen in beeld die men zelf weer in het eigen leven kan integreren. Een opstelling is een doeltreffende en krachtige methode die helderheid kan geven over persoonlijke en loopbaanvragen. Dit biedt weer ruimte voor keuzevrijheid en vitaliteit.

Docent: Mary van Deursen

Telefoon: 06-42387262

Internet: www.vie-zie.nl

Rosenmethode; luisteren naar je lichaam

Tijdens deze workshop leer je beter in contact te komen met je lichaam. Via oefeningen en aanraking ga je ontdekken wat je lichaam je wil vertellen. Zo ontstaat er meer bewustzijn en kunnen er veranderingen in je leven ontstaan. Maskers en jassen verdwijnen, gewoontepatronen worden doorbroken. Wie je echt bent komt tevoorschijn!

Docent: Marie-José Thijssen

Telefoon: 0486-432280

Internet: www.ohmpraktijk.nl





Tekenen en jouw vitaliteit

Tekenen is een natuurlijke manier om wat innerlijk leeft en belangrijk is naar buiten te brengen. We zijn weer op de weg terug naar intuïtie, creativiteit en gevoel. In deze workshop staat vitaliteit in beeld en kleur centraal. Laat je verrassen en teken mee!

Docent: Kitty Putman

Telefoon: 0485-520990

E-mail: kitty-putman@hetnet.nl

Spelen met je Stem

Je stem ben je zelf en kan je veel vertellen. We gaan op zoek naar je eigen oorspronkelijke stemgeluid om die de ruimte te kunnen geven. Je hoeft niet te kunnen zingen. Het gaat niet om mooi of niet mooi. Iedereen kan het. We sluiten af met een melodie die diep in je lijf kan doordringen en alles kan laten mee resoneren.

Docent: Grada Gootjes

Telefoon: 024-3236553.

Internet: www.gradazingt.nl

Biodanza, de dans van het leven

Biodanza vergroot de vitaliteit en levenslust. Door speciale oefeningen op muziek leren we weer om van binnenuit te bewegen. Muziek raakt ons immers in ons gevoel en als vanzelf ontstaat de impuls om dit in beweging uit te drukken. Biodanza maakt aangeboren vermogens weer wakker: van het leven genieten, ons creatief uiten en meer vanuit ons hart leven en communiceren.

Docent: Marie-Louise Sweep

Telefoon: 0485-576207

Internet: www.dansend.eu

Meer informatie en inschrijving

Marie-Louise Sweep

0485-576207 06-24496038

www.dansend.eu info@dansend.eu

Kosten: € 150. Het is mogelijk één workshop naar keuze te laten vervallen. Reductie 25 euro.
Bij aanmelden aangeven.

Maandagochtenden 24 januari t/m 28 februari 2011
Het Cordium, De Ruyterstraat 65, Nijmegen
Tijd: 9.30—12.00 uur

Dinsdagochtenden 25 januari t/m 1 maart 2011
Het Kloosterhuis, Grotestraat 69, Sambeek
Tijd 9.30—12.00 uur

Maandagavonden 24 januari t/m 28 februari 2011
Margriet, Dr. Claas Noorduinstr. 5, Nijmegen
Tijd 19.30—22.00 uur

Dinsdagavonden 25 januari t/m 1 maart 2011
Het Kloosterhuis, Grotestraat 69, Sambeek
Tijd 19.45—22.15 uur

