

Training

Stressrelease & Lichaamsbewustzijn



Zou je meer ontspannen en energieker willen zijn? Verlang je naar rust en groning in jezelf?

Je lichaam is een richtingaanwijzer en vertelt je precies welke kant het op wil. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoe herken je hoe je je eigen gevoelens blokkeert of beschermt? Wat heb je nodig om je levenslust, je creativiteit en je vitaliteit weer op te bouwen? Het lichaam is een gemakkelijke en efficiënte ingang om te ontspannen, los te laten en contact te maken met hernieuwde energie.

We werken met bewust ademen, beweging, mindfulness en lichaamsgerichte technieken. Dit kan helpen weer contact te maken met je gevoelsstroom. Stil te staan bij je verlangens en bij wat je blij maakt. Alles laagdrempelig en lichtvoetig; een speelse kennismaking met lichaamswerk.

Programma

6 bijeenkomsten, woensdagochtend van 09.30 – 11.30 uur, € 300,- p.p.

06-03-2019	Contact en verbinden
20-03-2019	Bewust worden van je lichaam
27-03-2019	Adem en ontspanning
03-04-2019	Energie opladen en ontladen
24-04-2019	Controle over je gedachten
08-05-2019	Voeding en stress

Locatie: Het Cordium, de Ruijterstraat 65, 6512 GB Nijmegen (www.cordium.nl)
Grote groepsruimte. Even aanbellen. Makkelijke kleding is handig.

Margreet Smit, Corekracht www.corekracht.nl 06 - 23 69 67 90
Miranda Adams Begeleiding in Werk 06 - 46 27 00 23