

Leven in je Lijf Cursussen Lichaamswerk

Je lichaamshouding weerspiegelt hoe je in het leven staat, hoe je omgaat met je impulsen, verlangens en mogelijkheden, hoe je reageert op je omgeving.

- Ga jij gebukt door het leven en wil je levendig en spontaan zijn?
- Hou je je staande en wil je rust?
- Neem je te veel op je schouders en wil je van de last af?
- Hou je je rug recht en zou je wat soepeler in het leven willen staan?
- Heb je hartzeer, voel je je eenzaam en wil je contact met anderen?
- Heb je ergens je buik vol van en wil je boosheid leren uiten?
- Hou je jezelf klein en wil je meer ruimte innemen?
- Zit je vaak in je hoofd en wil je leren ontspannen?
- Hou je je hoofd rechtop en zou je hem wel eens neer willen leggen?

Dan is Reichiaans Lichaamswerk iets voor jou!

De Training

Je gaat met behulp van ademhaling, lichaamsgerichte oefeningen en contact op reis door je lijf en leven.

Adem is leven: Veel mensen ademen oppervlakkig, houden hun adem in. Door voluit te ademen krijg je meer lucht. Je voorziet je lijf van meer zuurstof, meer energie. In de training werken we met dieper ademen: dat betekent meer voelen, meer leven.

Lichaamswerk: Door lichaamsgerichte oefeningen word je je gewaar wat je lichaam te vertellen heeft. Wanneer je bewust bent van je lichaamssignalen en daar meer naar luistert, kom je beter in je vel te zitten, kun je beter je grenzen aangeven en makkelijker contact maken.

Contact maken: Veel mensen passen zich aan uit angst afgewezen te worden. Door niet te laten zien wat je werkelijk denkt of voelt ga je contact uit de weg. In de cursus kun je gaan experimenteren hoe het is om je eens niet aan te passen. Wat ervaar je als je je openstelt voor een ander, je emoties laat zien, je grenzen aangeeft, aanraakt of aangeraakt wordt.

Onderzoek op een speelse manier, in een veilige en respectvolle omgeving hoe jij in het leven staat en doe nieuwe ervaringen op!

De Begeleiding



Ik ben Dick Zoutendijk (1963) en heb een praktijk voor lichaamsgerichte therapie, integratieve massage en training in Rotterdam. Zo'n vijftien jaar geleden zat ik helemaal vast,

beredeneerde alles vanuit mijn hoofd en was bang voor van alles en nog wat. Er ging een wereld voor me open toen bleek hoe snel processen en patronen helder worden wanneer je je lichaam als insteek kiest. Hoe snel je kunt groeien, weer opnieuw leert ademen en weer levendigheid en plezier in je leven kunt toelaten.

Ik geef deze training sinds 2006, elke week weer met ongelooflijk veel plezier. Je bent van harte welkom!

Leven
in je lijf

Praktische Gegevens

10 vrijdagochtenden 9.30 – 12.15 uur

Data:

| <i>basic cursus (herfst)</i> | <i>basic cursus (winter)</i> | <i>vervolg cursus (lente)</i> |
|----------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|
| 03/09/'10 | 21/01/'11 | 15/04/'11 |
| 10/09/'10 | 28/01/'11 | 22/04/'11 |
| 17/09/'10 | 04/02/'11 | 29/04/'11 |
| 08/10/'10 | 11/02/'11 | 13/05/'11 |
| 15/10/'10 | 18/02/'11 | 20/05/'11 |
| 29/10/'10 | 04/03/'11 | 03/06/'11 |
| 05/11/'10 | 18/03/'11 | 10/06/'11 |
| 12/11/'10 | 25/03/'11 | 17/06/'11 |
| 19/11/'10 | 01/04/'11 | 24/06/'11 |
| 26/11/'10 | 08/04/'11 | 01/07/'11 |

Open lessen (gratis):

27 augustus 2010
14 januari 2011

9.30 - 12.00 uur
Buurtcentrum Capelle-West

Kosten:

€ 285 (incl. cd met oefeningen)
Wordt geheel of gedeeltelijk vergoed door een
aantal ziektekostenverzekeraars.

Plaats:

Buurtcentrum Capelle-West
Willem Barentszstraat 3
2901 BG Capelle aan den IJssel
www.buurtgroepcapellewest.nl

Voor aanmelding en/of informatie



Dick Zoutendijk
06 - 20369017
dickzoutendijk@zonnet.nl
www.praktijkdezon.nl

*Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging NVPIT
e.a. (www.nvpit.nl) en ben geregistreerd therapeut.*

*Meer informatie over de cursus vind je op:
www.netwerkleveninjelijf.nl*

Deze cursus wordt ook gegeven in:

| | |
|------------------|------------------------------------|
| Arnhem | Marian Kokkeler |
| Bakel | Anneke van den Akker |
| Beegden | Rita Bemelmans & Helen Meeuwissen |
| Breda | Anne Braspenning |
| Delft | Petra van Mourik & Dick Zoutendijk |
| Den Haag | Paul Houkes |
| Dordrecht | Annet Urbanus & Gertha Sturkenboom |
| Driebergen | Frank van West |
| Helmond | Annelies van Bree |
| Maasmechelen (B) | Rita Bemelmans |
| Nijmegen | Marian Kokkeler |
| Nunspeet | Anja de Boer & Gerda Nederend |
| Roermond | Rita Bemelmans & Helen Meeuwissen |
| Rotterdam | Poala van der Hulst |
| Wijnegem (B) | Johan de Groof |
| Woerden | Gerda Nederend & Anja de Boer |
| Zutphen | Ans Hoogland |

Leven in je lijf

Lichaamswerk
in Capelle
aan den IJssel

2010/2011

Dick Zoutendijk