

# WORKSHOP

## 'Hart, seks en liefde'

Vrijwel voor ieder van ons is het daadwerkelijk openen van je hart geen gemakkelijke zaak. Vaak zijn we gekwetst in de liefde, als kind, als volwassene, of allebei. En sluiten we ons af, of voelen we letterlijk 'hartzeer'. Ook zijn er weinigen onder ons die niets 'ingewikkelds' hebben met seksualiteit: te veel, te weinig, pijnlijk, angstig, frustrerend, schaamtevol, verslavend, beperkt, grenzeloos, niet afgestemd, etc. In de training 'Hart, seks en liefde' gaan we aan de slag met het openen van ons hart en de doorstroming van onze seksuele energie (en daarmee onze levensenergie). Om zo ons hart en onze seksualiteit weer met elkaar te kunnen verbinden.

In de training zal onder meer worden gewerkt met oefeningen uit de tantra en de bio-energetica en zal gebruik worden gemaakt van reichiāns ademwerk, actieve meditaties, inquiries en dans.



De training zal in 2021 voor de tiende keer worden gegeven, en vindt plaats van vrijdagavond 19 maart tot en met zondagmiddag 21 maart in de prachtige accommodatie 'Centrum de Horst' in Meddo, vlakbij Winterswijk (zie [www.centrumdehorst.com](http://www.centrumdehorst.com)).

Om een goed beeld van de training te krijgen, en te kijken of de training iets voor je zou kunnen zijn, wordt op zaterdagavond 30 januari 2021 in Centrum Djoj een workshop 'Hart, seks en liefde' aangeboden. Maar ook kun je deze avond natuurlijk als 'zelfstandige workshop' volgen. Gewoon omdat het thema je aanspreekt!

*Je bent van harte welkom!*

**Plaats: Centrum Djoj, Rotterdam**

**Datum: zaterdag 30 januari 2021**

**Tijd: 19.30 tot 22.45**

**Prijs: 55 euro**

**Voor meer informatie en/of aanmelding:**

Dick Zoutendijk 06-20369017

[praktijkdezoon@online.nl](mailto:praktijkdezoon@online.nl)

[www.praktijkdezoon.nl](http://www.praktijkdezoon.nl)