

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 Petra van Mourik (1961) en heb een praktijk voor lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, traumatherapie en relatiebegeleiding in Delft. Lichaamswerk helpt om mijzelf in beweging te brengen, de tijd te nemen om met aandacht bij mijn lichaam te zijn en toe te laten wat er is, zodat er innerlijk ook beweging ontstaat. Zo komt er ruimte voor zowel vreugde als verdriet en tegelijk stevigheid om dit te dragen. Dit geeft mij rust, vertrouwen, energie en het enthousiasme voor deze cursus. Voelen van het "leven in mijn lijf" is voor mij thuiskomen.



Ik ben Dick Zoutendijk (1963) en heb een praktijk voor lichaamsgerichte therapie, massage en training in Rotterdam. Zo'n twintig 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 lichtheid, levendigheid en plezier in je leven kunt toelaten. De begrippen 'waarheid' en 'verbinding' fungeren als leidraad en toetssteen in mijn leven.

Praktische Gegevens

10 dinsdagavonden 19.30 – 22.15 uur

Data

<i>basis cursus / herfst</i>	<i>basis cursus / winter</i>	<i>karakterstijlen / lente</i>
13/09/'16	17/01/'17	11/04/'17
20/09/'16	24/01/'17	18/04/'17
27/09/'16	31/01/'17	09/05/'17
04/10/'16	07/02/'17	16/05/'17
11/10/'16	14/02/'17	23/05/'17
25/10/'16	21/02/'17	30/05/'17
01/11/'16	07/03/'17	06/06/'17
08/11/'16	14/03/'17	13/06/'17
15/11/'16	21/03/'17	20/06/'17
22/11/'16	28/03/'17	27/06/'17

De basis cursus in de herfst wordt gegeven door Petra, de basis cursus in de winter door Dick, en de cursus karakterstijlen (ook als vervolg op de basis cursus te volgen) in de lente door Petra.

Open lessen (gratis)

06 september 2016	19.30 – 22.00 uur
10 januari 2017	19.30 – 22.00 uur

Kosten

€ 355

De meeste zorgverzekeraars vergoeden onze individuele sessies geheel of gedeeltelijk.

Plaats

Centrum NLD3
Nieuwe Langendijk 3
2611 VG Delft
www.centrumnld3.nl

Voor aanmelding en/of informatie



Petra van Mourik
Verwersdijk 65b
2611 NE Delft
06 - 12136169
info@petravanmourik.nl
www.petravanmourik.nl



Dick Zoutendijk
Centrum Djoj
Antony Duyklaan 7
3051 HA Rotterdam
06 - 20369017
praktijkdezon@online.nl
www.praktijkdezon.nl

*Wij zijn aangesloten bij de beroepsvereniging
SBLP (www.sblp.nl) en zijn beiden geregistreerd
therapeuten.*

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

Deze cursus wordt ook gegeven in:

Amersfoort	Carin Rijkema
Amersfoort	Jozé Voskuilen
Amsterdam	Giel Vingerhoets
Beersel (B)	Gertha Sturkenboom
Bergeijk	Petra Wouters van den Oudenweijer
Roermond	Lèneke Meeuwissen
Rotterdam	Ger Luthart /Kim de Jong
Vlaardingingen	Marianne Verhoeff
Zutphen	Ans Hoogland

Leven in je lijf

Lichaamswerk in Delft

2016/2017

**Petra van Mourik
Dick Zoutendijk**