

Workshop (lichaams)bewustwording

Heb je nooit aandacht voor of ben je je nooit bewust van hoe het lichaam jouw functioneren regelt. **Wil je dit graag leren?** Heb je angst om te bewegen, om dingen te ondernemen of ga je juist altijd over je grenzen heen? Zit je in een situatie die niet bij je past of wil je er achter komen of jouw leven op dit moment wel bij je past? **En wil je daar wat mee?**

Het lichaam, het ademen en je hoofd reageren op alles wat je meemaakt. De meeste reacties zijn (gelukkig) automatisch. Maar wat nu als deze automatische reactie niet efficiënt meer is of door wat voor een reden dan ook is veranderd en er hierdoor vage klachten ontstaan? Momenten nemen om even waar te nemen hoe het nu eigenlijk met je gaat en hoe jij alles doet, kunnen helpen om ongewenste veranderingen eerder op te sporen. Dit kan erger voorkomen of andere keuzes tot gevolg hebben.

Deze workshop is een eerste kennismaking met (lichaams)bewustwording. Het accent ligt op het aanreiken van tools om deze momenten van bewustwording in te bouwen in je dagelijks leven. Naast een korte uitleg over dit proces, ga je vooral zelf op zoek naar hoe het bij jou nu eigenlijk allemaal werkt. De oefeningen helpen om ervaringen beter te plaatsen en spanning /stressoren eerder te herkennen.

De oefeningen zijn eenvoudig en kunnen goed thuis worden gebruikt.

Deze workshop is onderdeel van de serie workshops “omgaan met spanning van alledag”.

Kosten: 45 euro per persoon*

Duur workshop: 1,5 uur

* inclusief BTW voor particulieren en exclusief BTW voor bedrijven