

Body-connect Cursus

Wil je energieker en dichter bij je zelf in het leven staan?

Meer zingeving, een beter zelfbegrip, beter met jezelf kunnen omgaan?

Wil je meer zelf regie over je geestelijke en lichamelijke gezondheid?

Vage klachten leren herkennen en oplossen?

Dit is slechts een greep uit de resultaten

De verbinding tussen je lichaam, geest en ziel is van levensbelang. De connectie zorgt voor: weten wat we (niet) willen, waar we naar verlangen, wat gevaarlijk en goed voor ons is, verwerken en uiten van emoties en weten wie je bent. Bij een verbinding die is afgezwakt of gebroken, kun je last krijgen van klachten zoals pijn, stress, ziektes/aandoeningen, lage energie, en afstand van emoties, behoeftes en verlangens.

In deze cursus leer je weer contact te maken met jezelf op het niveau van geest, ziel en lichaam. In 6 sessies verspreid over 6 weken behandel ik iedere week een thema zodat je de signalen van je lichaam weer leert voelen & begrijpen. De cursus heeft als doel de regie weer terug krijgen en zelf weer aan het roer staan van het leven.

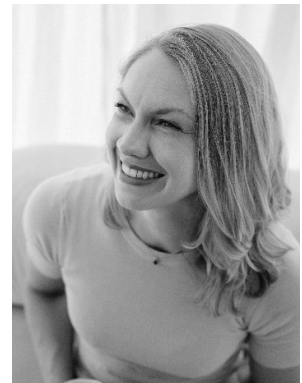
Ademhaling: met de ademhaling kun je, je energie sturen. Je kunt je zelf tot rust brengen of juist opjagen, "hoog" zitten of juist contact maken met jezelf. Je ademhaling bepaald je stemgeluid en verteld een hoop over hoe je, je voelt op dat moment.

Balans: fysiek en mentaal. Je evenwicht houden staat voor evenwichtig in het leven staan, lichamelijk niet om te vallen maar ook je innerlijke evenwicht die je gezondheid in balans houdt. Hoe merk je dat je uit je evenwicht bent en hoe kom je weer terug in evenwicht.

(ont)spanning: Positieve stress en negatieve stress. Hoe herken je het in je lichaam en hoe ga je ermee om. Het is belangrijk om te herkennen wanneer welk systeem operationeel is en hoe je zelf tussen de systemen kan wisselen.

Beheersing: mindset is alles. Je gedachten bepalen hoe je, je voelt. Leer hoe je, je gedachten kunt bepalen. We hebben geen controle over omstandigheden maar kunnen wel onszelf beheersen. We gaan voor de overwinnaars mindset.

Grenzen: niet door je brein bepaal je, je grenzen maar vanuit lichamelijke signalen. Voelen van grenzen en behoeftes is belangrijk om je veilig te voelen bij jezelf en geeft zelfvertrouwen. Als je leert wie je bent kun je steviger en gezonder in het leven staan.



Vertrouwen & intimiteit: verbinding, het hoogste goed en ook waar vaak de meest pijnlijke ervaringen zitten. Weet wanneer je in en uit verbinding gaat. Verbinding, vertrouwen en intimiteit brengt ons naar hoop en liefde dit brengt positiviteit en positiviteit trekt positiviteit aan.

Data:

zaterdag 10-08-2024	9.30 - 12.00
zaterdag 17-08-2024	9.30 - 12.00
zaterdag 24-08-2024	9.30 - 12.00
zaterdag 31-08-2024	9.30 - 12.00
zaterdag 07-09-2024	9.30 - 12.00
zaterdag 14-09-2024	9.30 - 12.00

Uiteraard staat de koffie/thee met iets lekkers erbij klaar!

Frequentie: 6 bijeenkomsten
Duur: 2,5 uur
Waardering: €650,00 betaling kan in termijnen
Info/inschrijving 06-42679446 / fvdbrand@luminance.nu
Adres: Voorofscheweg 15C, 2771MA, Boskoop

Aanmelden kan tot en met dinsdag 6 augustus