

STEMMIGE LIJVEN EN KLINKENDE KLACHTEN: WAT JE LICHAAM OVER JE LEVEN VERTELT, ÉN ZINGT.

Dag-workshop voor wie via (zelf)onderzoek met gezondheid en persoonlijk welbevinden aan de slag wil



Voor wie?

Ben je op zoek naar wat bijdraagt aan het oplossen van eventuele klachten, ongemak of on-welbevinden en heb je al de nodige wegen daarvoor bewandeld, dan is deze workshop misschien iets voor jou.

Met behulp van stemwerk en lichaamswerk gaan we onderzoeken waar je zoal last van hebt, en verkennen we wat de relatie is met persoonlijke levensthema's en ieders te belopen pad.

Je hoeft niet te kunnen zingen, en alles wat we doen is gericht op ervaren en is niet moeilijk.

De setting is ruim, rustig, en ontspannen. We streven naar een vertrouwde, oordeel-loze en veilige sfeer waarin iedereen zich op zijn/haar gemak voelt.

Samenhang tussen gezondheid en welbevinden, lijf, en stem

Klachten, of ze nu van lichamelijke aard zijn, of juist psycho-emotioneel, houden altijd in meer of mindere mate ook verband met hoe je in het leven staat. Dat is al zichtbaar in alledaagse orgaantaal. Als je bijvoorbeeld vaak maagpijn hebt, of zelfs een maagzweer hebt door gemaakt, dan kan het zijn dat een bacterie je lastig valt, maar ook dat er iets zwaar bij je op de maag ligt. Als je vocht vast houdt, dan ligt dat misschien aan de nier-uitscheiding, maar mogelijk is het ook zo dat je iets op zout. Of als je astmatisch bent dan kun je naast het preventief gebruiken van een puffer, je misschien ook afvragen of je iets kunt bedenken wat jou nog meer lucht kan geven. In geval van hartkloppingen houd je misschien wel ergens je hart voor vast. En als je altijd pijn hebt in je schouders, dan ligt er misschien wel teveel op.

Open voor wat zich aandient, gaan we op zoek naar mogelijke verbanden, en vooral beleven en ervaren. We doen dat met behulp van oefeningen, onder andere dus via onze stemmen en lijven: individueel, in duo's, en met elkaar. Elke stap leiden we steeds met een korte beschouwing in. En juist de verscheidenheid waarmee we op onderzoek uit gaan, gaat vast nieuwe perspectieven opleveren!



Alles doet er toe

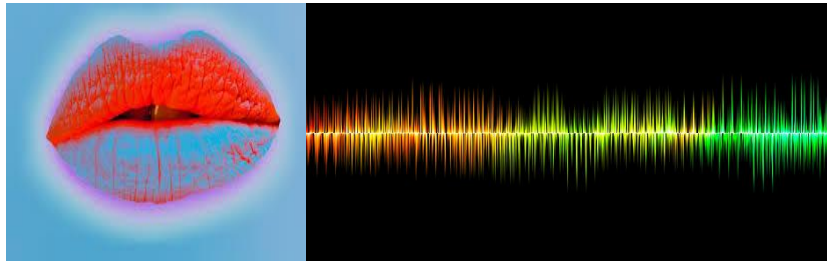
Het leven is doorgaans mooi én moeilijk tegelijk, fijn én ook soms pijnlijk, of spannend en boeiend ineen. Waar mensen tegenaan kunnen lopen, is heel divers. Bijna niemand is gevrijwaard van belemmering of geworstel. Ook is het zo dat waar de één al jaren bijvoorbeeld een aanhoudende chronische aandoening heeft, een ander leeft met terugkerend opvlammende pijn of ongemak, en weer een ander is meestal blij en kent misschien slechts incidenteel momenten van discomfort, vertwijfeling of somberte. Allen anders. Die verschillen laten we naast elkaar bestaan: we maken geen onderscheid en hanteren geen rangorde. Ook gaan we niet gaan analyseren/uitdokteren wat ons lastig valt, maar juist ervaren, én bezingen.

Het lichaamswerk

We gaan op weg te voelen wat onze lijven over onze levens kunnen vertellen. Kleine oefeningen, korte meditaties en visualisaties, mantra's, pianospel en andere achtergrond muziek helpen ons daarbij.

Het stemwerk

Onze stemmen laten we via klanken of korte zinnnetjes vertellen wat er in ons leeft. Door stem te geven, verkennen we wat met ons denken en praten niet bereikt kan worden. We zullen ook lekker samen klinken met klankbaden, duetten, liederen, en zo meer.



Meenemen

Pen en schrift. Warme sokken of sloffes. Gemakkelijke kleding, en een dekentje, warme omslagdoek of -shawl om afkoeling te voorkomen.

Thee, koffie, water en wat lekkers zijn voorhanden. Wel graag eigen lunch meenemen.

Aantal deelnemers

Min. 4, Max. 12 (We zijn zelf met twee, die komen er dus bij). (Wij zijn: Joke Egtberts, Mesoloog, Psycholoog, en Stemwerker; en Sylvia Slegers, Massage- en Relatietherapeut, Astroloog en Stemwerker)

Tijdstip

30 augustus 2019, 10.00 tot 17.00. (Inloop van 09.30 tot 10.00: met koffie, thee, en wat lekkers)

Kosten

85 euro

Plaats

De Tuinzaal in Concordia Creative Industries Building, Concordiastraat 68, 3551 EM Utrecht

Met de auto: gratis parkeren op het bij behorende parkeerterrein (linker hek inrijden, rechts aanhouden)

Met de trein: 20 min. lopen vanaf Utrecht CS, of met de bus (stoppen ter hoogte van de watertoren links)

Meer informatie / aanmelding

06 - 24431605 / joke.egtberts@gmail.com

☺ Geef deze flyer gerust door aan mensen die misschien interesse kunnen hebben in een vervolg.....