

Kort traject: Hollen of stilstaan - 4 avonden lichaamswerk

Programma

Het programma bestaat uit vier avonden met elk een eigen thema.

1 De thermometer: wat is er nu aan de orde in jouw leven?

We maken kennis met elkaar en met lichaamswerk. Samen zorgen we voor een veilige sfeer. We gaan het lijf in en verkennen wat de taal van jouw lichaam is. We staan stil en maken contact met het lijf, je gevoel en emotie. Zo ervaar je wat er speelt bij jou. Dit neem je mee de komende tijd en in de drie andere avonden. De eerste twee avonden gaan over jou in relatie tot jezelf.

2 Verlangen en weerstand – stroom en blokkade

Het voelen van het verlangen en de weerstand om hier iets mee te doen. We werken met de weerstand door het uit te vergroten en het te leren kennen. Door het lichamelijk uit te beelden en je in te voelen, ga je begrijpen waarom je die weerstand hebt en wat die inhoudt. Daarna is er meer ruimte om je verlangen te voelen en te volgen.

3 Je plek innemen

Bij het volgen van je verlangen heb je ook jezelf uit te drukken. Hoe neem jij je plek in? We oefenen met plek innemen en je uitspreken. Gaan staan voor wat jij echt wilt. Hoe is dat om te doen? Wat houdt je tegen of waar zit weerstand op? De laatste twee avonden gaan over jou en je omgeving.

4 Leren leven vanuit vertrouwen

Deze avond gaat over vertrouwen, loslaten, steunen en je gesteund voelen. Hoe is het om te buigen voor een ander, voor iets in je leven waar je niets aan kan veranderen of voor iets in jezelf waar je graag naar wilt luisteren? Vertrouwen gaat vaak gepaard met overgave. Soms een taai onderwerp. Hoe verhoudt jij je daar toe?