

# NAMASTE - HUIS

— een plek om op adem te komen —



## Tijd en ruimte om op adem te komen via Eutonie en Focussen van 7 december tot 11 december 2020

De gerichte aandacht en gewaarwording van de 'Eutonie' zijn de hoekstenen van het 'Focussen' in de gegronde aanwezigheid.

Met de zachte lichaamsgerichte oefeningen stemmen wij symbolisch af op de verstilling van het wintergebeuren. Tevens kunnen we vanuit deze aandacht tijd nemen om bij een diepere beleving te komen via het focusgebeuren.

Door de afstemming van 'Eutonie' en 'Focussen' laten we het ook resoneren van wat er beweegt binnenin helemaal tot zijn recht komen.

Een creatieve sessie laat toe dat het bewogene kan geïntegreerd worden.

'Eutonie' en 'Focussen' vragen geen voorkennis en zijn toegankelijk voor iedereen. Verschillende houdingen, liggen, zitten, staan en bewegen kunnen aan bod komen.

Het is makkelijk oefenen met losse kledij. Ook een warme trui en sokken zijn wenselijk.

We voorzien iedere dag twee uur oefenen met een korte pauze tussen.

Wij nodigen je uit tot respect voor je eigen mogelijkheden/begrenzingsen en tot vriendelijke aandacht voor wat de oefeningen bij je teweegbrengen in lichaam én geest.

Deze unieke week o.l.v. Trees Duym (Eutoniepedagoge) en Greet Blanckaert (Eutoniepedagoge en focustrainer), kadert binnen de werking van het Namaste-huis. Er is voldoende tijd en ruimte om te rusten, elkaar te ontmoeten, te ontspannen, te genieten. Fiets- en wandelroutes zijn beschikbaar, fietsen kan je uitlenen.

**Bijna hartje winter  
De natuur komt tot rust  
Verstild tot de essentie  
Leven bewarend  
Voedend  
Wachtend om herboren te worden**

Voor meer informatie en/ of inschrijving : [info@namaste-huis.be](mailto:info@namaste-huis.be),  
09 371 58 20  
[www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be)