



# Kennismaking met lichamelijk werk

## Namaste-huis - van 30 maart t/m 3 april 2020

### Een moment om lijfelijk en psychisch te ontspannen.

Een week om je lichaam te ontdoen van stress en spanningen. Een nieuwe innerlijke houding aan te nemen van rust, aandacht en lijfelijk voelen. Meer energie, vreugde en ontspanning ervaren. En dit alles uiteindelijk in je dagelijks leven mee te nemen. Er worden methodieken vanuit het lichaamswerk gebruikt die bestaan uit doeltreffende oefeningen die je meer soepelheid en spontaniteit laten beleven. Deze themaweek heeft vooral tot doel om meer je diepe lijfelijke en mentale ontspanning tot stand te brengen.

#### Wat brengt het je?

Vanuit concrete oefeningen leer je verbanden te leggen tussen het fysieke en het emotionele lichaam; tussen gedachten, emoties en lijfelijk voelen. Zo kan je opnieuw een balans bereiken tussen voelen, denken en doen. Om de positieve effecten blijvend te ervaren in je dagelijks leven krijg je ook oefeningen waarmee je thuis aan de slag kan gaan.

#### Wat houdt het in?

We gaan werken vanuit de nieuwe invalshoek van lichaamswerk en mindfulness. Dynamische en ontspannende oefeningen, vanuit de bio-energetica en yoga, worden gecombineerd met dans, gerichte ademhalingstechnieken en meditatie.

#### Voor wie?

De themaweek is voor iedereen toegankelijk, ongeacht fitheid of leeftijd. Iedereen die aan de slag wil met zijn lichaam, gezondheid en welzijn is welkom.

#### Walter Geubels, Reichiaans lichaams- en systeemtherapeut:

“Ik kijk uit om ieder te verwelkomen en reisgids te mogen zijn van een groep gelijkgezinde mensen, die aandacht willen besteden aan hun welzijn en gezondheid. Lichaamswerk maakt al jaren deel uit van mijn individuele begeleidingstrajecten en jaartrainingen. Daarin ondersteun ik mensen in hun persoonlijk proces van herstel en persoonlijke ontwikkeling. De kern in mijn werk is een evenwicht te schappen tussen een heldere, objectieve, gestructureerde aanpak en een diepmenselijke, eenvoudige benadering. Als ik met mensen ben, creëer ik ruimte, tijd en vertrouwen. Telkens opnieuw laat ik ontstaan wat er leeft in het hier en nu.”

**Plaats :** deze specifieke week kadert binnen de werking van het Namaste-huis en gaat ook daar door Veldestraat 57 - 61, 9850 Deinze (Merendree).

**Onkosten :** Er geldt een solidariteitssysteem op basis van het inkomen. Vraag vrijblijvend info. Sommige ziekenfondsen komen tussen in de kosten.

*Voor meer informatie, aanmelding en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat*

*Veldestraat 57, 9850 Deinze - 09/371 58 20 of [info@namaste-huis.be](mailto:info@namaste-huis.be)*

*Volg ons op de Facebookpagina van ‘Het Namaste-huis’*

[www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be).