



Kennismaken met focussen Je lichaam als kompas

Maandag 04 juli tot en met 8 juli 2022

Wat is focussen?

Focussen is het proces van stilstaan en op een vriendelijke manier contact maken met wat er van binnen in ons leeft. We maken een veilige ruimte in onszelf en gaan datgene wat ons lijf ons komt vertellen écht beluisteren, zodat we op het spoor komen van onze eigen wijsheid.

De naam komt van de Amerikaanse filosoof en psycholoog Eugene Gendlin. Hij beschreef de verschillende stappen van het proces zodat het gemakkelijk aan te leren is.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat deze vaardigheid helpt om stress te verminderen, met lastige emoties om te gaan, zich beter in zijn vel te voelen en meer zin te ervaren in het leven.

Waarom zou je deze themaweek volgen?

Je leert

- op een vriendelijke, niet oordelende manier bij jezelf aanwezig zijn
- eenvoudige oefeningen die ook stress verminderen
- hoe omgaan met je emoties, in plaats van erdoor overspoeld te worden of ervan weg te lopen
- de deugdvolle effecten van het erkennen en aanvaarden van wat er is, wat het ook is
- meer veerkracht door ook aandacht te geven aan wat goed voelt in je leven
- een manier om jezelf beter te leren kennen en zo meer te worden wie je bent

Hoe gaan we te werk:

Aan de hand van eenvoudige oefeningen leer je de basispassen van focussen, zodat je je stap voor stap de nieuwe vaardigheden eigen kan maken.

Er zullen momenten zijn om stilte naar jezelf te luisteren, om creatief vorm te geven aan je ervaring, om met elkaar te focussen. Er is ook tijd om ervaringen uit te wisselen over wat focussen je brengt.

Begeleiding: Gerke Verthriest is rouwtherapeute en erkend focustrainer.

Plaats: deze specifieke week kadert binnen de werking van het Namaste-huis en gaat ook daar door Veldestraat 57 - 61, 9850 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 Merendree - 09/371 58 20 of info@namaste-huis.be.*

Volg ons op de Facebookpagina van 'Het Namaste-huis'