
**Vitaler leven en bewegen
Goed ‘voelen’**

**Namaste-huis - van 12 juni t/m 16 juni 2023**

Altijd al willen ervaren hoe je lichaam de belangrijkste bron is van waaruit je jezelf beter kan leren kennen en versterken? Nieuwsgierig hoe je lichaam de weg kan tonen om jezelf te ondersteunen? Om hierdoor meer grip te krijgen op je leven?

In deze themaweek leer je bewuster ‘voelen’. Door bewust contact te maken met (verdrongen) emoties, te voelen en te verwerken, is het bijzonder te ontdekken dat lichamelijke en psychische spanningen in wezen positieve signalen zijn. Zij laten ons weten dat er iets dient in beweging te komen, te veranderen om ons weer gezond en goed te voelen. Soms krijg je hierdoor meer zelfvertrouwen en met de mogelijke inzichten kan je in de omgang met mensen meer rust ervaren.

**Wat brengt deze themaweek jou?**

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.

**We werken met volgende pijlers:**

**Ademen is leven:** Door bewuster te ademen via verschillende methoden, zal je meer voelen en meer levendigheid en vitaliteit ervaren in je lichaam.

**Luisteren naar je lichaam**: Vanuit een vriendelijke en geïnteresseerde houding word je je bewust van wat je lichaam je te vertellen heeft. Dit brengt meer stevigheid in je leven, je kunt je eigen grenzen beter bewaken en je eigen innerlijk kompas ontwikkelen.

**Contact maken met dat wat er is:** Veel mensen passen zich aan of zijn te veel gericht op anderen. Door niet te laten zien wat je denkt of voelt ga je contact uit de weg. Door gerichte oefeningen om je emoties te uiten, spanningen waar te nemen en in balans te brengen, ervaar je lijfelijk meer contact met dat wat er speelt.
Vanuit je nieuwe ervaringen ontstaan nieuwe levenshoudingen die je leven positief kunnen veranderen.

**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:**

Werkt voornamelijk vanuit de lichaamsgerichte psychotherapie. Zijn opleiding en kennis is gebaseerd op bio-energetische karakteranalyse en Neo-Reichiaans therapiewerk. De laatste 20 jaar is hij zich gaan specialiseren in het begeleiden van niet verwerkte emoties, chronisch psychosomatische klachten, of de gevolgen van shock of trauma, die meestal de belangrijkste oorzaak zijn van het ontstaan en in stand houden van medisch onverklaarbare chronische lichamelijke en/of psychische klachten.

**Plaats :** deze specifieke week kadert binnen dewerking 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* *Volg ons op de Facebookpagina van ‘Het Namaste-huis’*

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

*Voor meer informatie, aanmelding en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat*
*Veldestraat 57, 9850 Merendree - 09/371 58 20 of* *namaste.vzw@skynet.be* *Volg ons op de Facebookpagina van ‘Het Namaste-huis’*

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