

Kennismaking lichamelijk werk

'Ont-moeten'

met Walter Geubels
van 24 maart - 28 maart 2025



Verbind je lichaam, hart en geest

In deze verdiepende week nemen we je mee op een reis naar meer bewustzijn van je lichaam en emoties. Ons lichaam is het meest directe instrument in onze ontmoeting met de wereld. Hoe meer we in ons lichaam aanwezig zijn, hoe meer we kunnen ervaren, voelen en écht in contact staan met onszelf en anderen.

Wat ga je ontdekken?

- Emotioneel Bewustzijn: Wat zijn emoties eigenlijk en hoe beïnvloeden ze onze gezondheid en ons dagelijks functioneren?
- Kwaliteit van Contact: Hoe beïnvloedt ons emotionele bewustzijn de manier waarop we communiceren en hoe we ons verhouden tot anderen?
- Adem, Geluid en Expressie: Wat betekenen deze elementen voor ons welzijn en onze verbinding?
- Van Reactie naar Bewust Zijn: Leer hoe je, in plaats van onbewust te reageren vanuit je verleden, bewust kunt handelen vanuit jezelf in het hier en nu.

Waarom deze themaweek?

Door middel van praktische oefeningen leggen we de verbanden tussen je fysieke en emotionele lichaam, tussen gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen. Dit helpt je om een balans te vinden tussen voelen, denken en doen. Je leert concrete tools en technieken die je ook thuis kunt toepassen om de positieve effecten in je dagelijks leven te integreren.

Sluit je aan bij deze transformerende ervaring en herontdek de kracht van je eigen lichaam!

Hoe gaan we te werk?

We gaan werken vanuit de nieuwe invalshoek van lichaamswerk en mindfulness.

Dynamische en ontspannende oefeningen vanuit de bio-energetica en yoga worden gecombineerd met gerichte ademhalingstechnieken. Er is geen voorkennis vereist.

Praktisch

Begeleiding : gediplomeerd emotioneel en integraal lichaamstherapeut Walter Geubels

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'
www.namaste-huis.be.