

Kennismaking Focussen: 'Anders luisteren naar jezelf'

met Bie Draulans

van 6 oktober - 10 oktober 2025

Focussen is...

een manier om echt te **luisteren naar jezelf**, op een vriendelijke manier. Het is een proces van **contact maken met wat er van binnen in je leeft**, zodat je innerlijk weten duidelijk wordt. Sommige mensen doen het spontaan. Wat we in ons lichaam gewaarworden is meestal vaag en nog zonder woorden. Door het op te merken en erbij stil te staan ontdekken we wat het te vertellen heeft. **Door te focussen ontstaat er verandering**. Het geheel van het proces en de naam komt van de Amerikaanse filosoof en psycholoog Eugene Gendlin. Hij beschreef de verschillende stappen in het proces zodat het gemakkelijk aan te leren is.

Je ontdekt

- Op een vriendelijke, niet oordelende manier **bij jezelf aanwezig zijn**
- Hoe **omgaan met je emoties**, in plaats van erdoor overspoeld te worden of ervan weg te lopen
- De deugddoende 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 focusing, zodat je je stap voor stap de nieuwe vaardigheden eigen kan maken.

Er zullen oefeningen zijn om te **ontdekken wat jouw stijl is** om veilig bij jezelf te zijn. Er zullen momenten zijn om stil te zijn en **alleen focussend** naar jezelf te luisteren, om **creatief te werken**,

om **met elkaar te focussen**. Er is ook tijd om **ervaringen uit te wisselen** over wat focusing je brengt.

Er is voldoende **tijd en ruimte** om elkaar te ontmoeten, te rusten, te ontspannen, te genieten.

Fiets- en wandelroutes zijn beschikbaar, fietsen kan je uitlenen.

Praktisch

Begeleiding: **Bie Draulans**, kunstzinnig en creatief therapeute, focustrainer Focussen Vlaanderen.

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
kan je contact opnemen met
het secretariaat:
Veldestraat 57, 9850 Merendree
09/371 58 20 of
info@namaste-huis.be
Volg ons op de
Facebookpagina
of neem een kijkje op
www.namaste-huis.be