

Contact maken, verbinding hebben

*Een korte ervaringsgerichte workshopserie van vijf avonden
door Lidy Evertsen*

Contact maken, verbinding hebben: vaak hebben we er onze mond over vol, net als over liefhebben en houden van. Maar, het is niet altijd eenvoudig deze begrippen te realiseren. Gevoelens van eenzaamheid, tekort schieten, ontevredenheid en onzekerheid steken dan de kop op.

Bij Bodydynamic gaan we ervan uit dat één van de belangrijke fundamentele drijfveren het streven naar ‘wederzijdse verbinding’ is. Dit gaat over verbinding hebben met jezelf, net zo goed als verbinding hebben met iemand anders.

Verbinding maken en contact hebben hangen nauw samen. Aandacht komt erbij te pas. Kunnen of durven waarnemen van wat je voelt is belangrijk. Weten dat je grenzen hebt en waar ze liggen eveneens.

Al vanaf vroeg in ons bestaan zet de ontwikkeling van de vermogens contact maken en verbinding houden in. Deze ontwikkeling valt samen met het gebruiken en ervaren van verschillende spieren en gebieden van het lichaam. De mate van spanning, levendigheid of gebrek daaraan in deze spieren en gebieden hangt o.a. samen met hoe we geleerd hebben contact te maken of verbinding te ervaren. Werken met deze gebieden en spieren werpt vaak nieuw licht op het omgaan met contact en verbinding.

In deze ervaringsgerichte workshopserie werken we 5 avonden van 2 ½ uur aan de aspecten van het thema ‘Contact maken, verbinding hebben’

We doen dit door middel van fysieke oefeningen, energetische oefeningen en aandachtsoefeningen. Dit gebeurt individueel, in paren en in de groep. Verder is er ruimte voor het inbrengen van eigen ervaringen.

Deze serie is bedoeld voor mensen die het fenomeen contact maken, verbinding hebben en liefde ervaren willen onderzoeken, voornamelijk door eigen ervaring. Werken in een groep heeft het voordeel dat er meerdere vormen van contact mogelijk zijn, doordat er meer mensen aanwezig zijn. Verder vormt een groep een eigen ‘veld’, een uitvergroot draagvlak voor je ervaringen.

Deze groep kan de functie hebben van een oefenterrein naast therapie die je mogelijk volgt, of een plek waar je aspecten uit je Bodydynamic training kunt uitproberen. Of misschien ben je gewoon nieuwsgierig naar de Bodydynamic werkwijze en is dit een mogelijk kennismakingstraject.

Informatie:

Data: 25 okt., 8 nov., 29 nov., 13 dec. 2011 en 3 jan. 2012

Z.O.Z.



Tijden: 18.30 – 21.00 uur

Locatie: Amsterdam [zeer waarschijnlijk Oudezijds Voorburgwal 99]

Prijs: € 400,= , inclusief 19% BTW

Aanmelden: a] via de website van Bodydynamic Int. NL www.bodydynamic.nl

of sturen van een e-mail met je naam, adres, telefoonnummer, leeftijd, beroep en reden van deelname aan de serie aan amever@tiscali.nl onder vermelding van 'deelname serie contact' in de onderwerpregel

b] storting van € 400,= op ING rekening nr. 34.97.889

t.n.v. A.M. Evertsen, Amsterdam. Vermeld ook hier weer even 'deelname serie contact'

NB *Je bent aangemeld na storting van het bedrag én schriftelijke aanmelding via website of e-mail. Na aanmelding kun je je door iemand anders laten vervangen, maar na 18 september niet meer annuleren.*

Aanmelden vóór: het liefst 18 september 2011

Groepsgrootte: minimaal 8 – maximaal 16 deelnemers

Mocht je nog vragen hebben of wil je een andere betalingsregeling treffen, dan kun je bellen naar 020 6761702 of e-mailen naar amever@tiscali.nl

