

Poëzie opstellingen

De gedichten van Petrarca voorgedragen in een gevangenis...
Kunst als inspiratie in ziekenhuizen...
Schoonheid als remedie...

Een nieuwe vorm van systemisch werk: met behulp van poëzie kijken we naar je specifieke vraag.

Uitgangspunt is dat poëzie onze oertaal is, poëzie en kinderlijk spreken liggen dicht bij elkaar. Poëzie raakt instinctieve onuitspreekbare lagen in onzelf aan.

Deze workshop is bedoeld voor wie – zowel persoonlijk als professioneel –

- creatief aan de slag wil met nog niet ontgonnen potenties;
- op een drempelmoment in zijn leven op zoek is naar inspiratie;
- nood heeft aan (her)betovering van zijn dagelijks leven;
- zielvol wil leren kijken naar symptomen, klachten en vragen.

Wanneer?

vrijdag 1 december 2017, van 10 tot 17.30u.

Plaats

Deurne (Antwerpen)

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

100 euro (btw inclusief)

Koffie en the zijnunch, koffie en thee zijn inbegrepen.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit

Bijscholingsdagen bio-energetica: omgaan met woede en weerstand

in samenwerking met BodyMind Opleidingen Rotterdam

Voor lichaamsgeoriënteerde trainers en therapeuten die zich meer willen bekwamen in bio-energetica en die een basiskennis hebben van de karakterstijlen zoals beschreven door Wilhelm Reich

Vernieuwde nascholing bio-energetica

Tijdens deze ervaringsgerichte bijscholingen staat de praktische vertaling naar de beroepspraktijk centraal. De ervaring leert dat in elke dag weer nieuwe elementen ontstaan en frisse inspiratie geven om mee te nemen naar je praktijk. Daarnaast is er in elke workshop ruimte om te werken met casuïstiek.

Woede en weerstand

De kracht van woede is een stroom van warme levensenergie. In woede woont veel constructieve kracht.

De destructieve kracht van woede maakt echter dat cliënten én therapeut weerstand ervaren en dit thema soms lang omzeilen. Echter, waar woede ontmoet wordt, ontstaat een helende, creatieve beweging vol vitaliteit.

Maar... wat is weerstand eigenlijk? Hoe herkennen we weerstand tegen woede en hoe ga je daar als therapeut mee om?

Bijeenhouden, vasthouden, inhouden en terughouden zijn manieren waarop (vaak heel subtiel) gevoelens worden beschermd. Door precieze observatie kun je de weerstand herkennen als de cliënt een bio-energetische oefening uitvoert.

De eerste dag gaan we scherp waarnemen en oefenen in het herkennen van weerstand op fysiek niveau.

We leggen de link naar de achterliggende karakterstijl.

De tweede dag koppelen we de weerstandspatronen aan de verschillende vormen van woede. Je krijgt oefeningen om je cliënt te ondersteunen in het constructief tot expressie brengen van woede. We bieden daarnaast waardevolle integratievormen aan waarmee je je cliënten kunt begeleiden om de nieuwe stappen te integreren in het dagelijks leven.

Kortom: je krijgt tijdens deze tweedaagse workshop tal van tools om de kracht van woede van je cliënt te herkennen, te ontmoeten en te begeleiden naar constructieve levenskracht.

Wanneer?

6 en 7 oktober 2016, van 10 tot 17.30u.

Plaats Borsbeek (bij Antwerpen)

Begeleiding

Margaret Harten en Johan De Groof

Prijs

220 euro voor de twee dagen

Inschrijven

Inschrijven kan door zich aan te melden op de website
www.bodymindopleidingen.nl

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



Mannengroep

twee vrijdagen (van 15 tot 21u.) en zes avonden (van 19.30 – 22u.)

Jongens kunnen alleen van vaders leren op welke frequentie een mannelijk lijf vibreert.

Alleen van andere mannen kunnen zij het lied leren

dat volwassen mannelijke cellen zingen

en hoe rauw, eenzaam, moedig, gracieus en half schaamtevol

mannelijke atomen dansen.

Naar Robert Bly

Een supportgroep voor mannen, welke ook je seksuele voorkeur is.

Een mannengroep om te ervaren dat je steun kunt vinden bij je eigen seksegenoten.

Een groep om emotioneel veilige banden met andere mannen te smeden.

Een mannengroep waarin anderen verrassende en ontroerende spiegels voor je kunnen worden.

Er wordt gewerkt met deelrondes, (familie)opstellingen, adem, beweging, rituelen, poëzie en verhalen. Afhankelijk van wat belangrijk voor je is, kunnen volgende thema's aan bod komen:

Jij en je lichaam

zelfbeeld, zelfervaring, gezondheid, ziekte, kracht, geweld, grenzen...

De eigenheid van mannelijke seksualiteit

Genieten, begeerte, schaamteloosheid, prestatiedrang en verkramping, verslaving, verbinding met je hart...

De afdrukken, sporen en krassen van moeders, vaders en opvoeders in je karakter

Wat ons gemaakt heeft tot wie we zijn: hulpbronnen en trauma's...

Emoties en intimiteit

Relaties, hechting, bindings- en verlatingsangst, zwijgen en spreken, verbinding

Hoe jezelf manifesteren in de wereld?

De betekenis van werk, succes, faalangst, geld, macht, expressie, machteloosheid, daadkracht...

De relatie met jezelf

Zelfwaardering, kritische stemmen en sabotagemechanismen, innerlijke dialogen, leren waarnemen van je innerlijke wereld, je dromen en je ontgoochelingen...

Betekenis

Zingeving, bitterheid, levensvreugde, wanhoop, dood en rouw...

Mannelijke vriendschappen

Behoeftes aan ervaarbaar broederschap, mannelijke solidariteit, vriendschap...

Deze groep komt gedurende een jaar op regelmatige basis samen: zeven avonden en één volledige dag.

Een voorafgaand gesprek is mogelijk.

Wanneer?

Start van de groep: vrijdag 8 september, van 15 tot 21u.

Einde van de groep: vrijdag 26 april, van 15 tot 21u.

Op onze eerste bijeenkomst plannen we zes avonden tussen september 2023 en april 2024, in gezamenlijk overleg.

Plaats

Antwerpen (Deurne)

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

Voor particulieren: 550 euro

Voor btw-houders en bedrijven: 665 euro

Koffie, thee en dranken zijn inbegrepen.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847
BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



Niet geleefde lijnen

*masterclass over bestemming en de magie van passie
met gedichten van Rainer Maria Rilke als gids*

*Het is zo klein waarmee wij strijden.
Wat met ons strijdt, het is zo groot.
Ach, lieten wij ons, gelijk de dingen, door de grote storm bedwingen,
we werden weids en nameloos.
R.M. Rilke*

Tijdens deze workshop werken we met gedichten en prozateksten van de Praagse dichter Rainer Maria Rilke (1875 -1926).

Fragmenten uit zijn werk lopen als een rode draad door deze tweedaagse. Rilke's oeuvre wordt gekenmerkt door een sterke emotionaliteit en liefde voor mystiek. De multidimensionale lagen in zijn poëzie bezitten de potentie om sluimerende velden wakker te maken en ons leven feller in bloei te zetten. Kennis van zijn poëzie is geen voorwaarde om deel te nemen.

Passioneel spreekt Rilke over de menselijke hunker om zichzelf uit te vouwen, de drang om alles 'tot verrukking' te brengen. Hij noemt het nu eens 'ongeduld', 'een donker vermoeden', dan weer 'aanleg' of 'leven in steeds groeiende cirkels'.

De achterkant van deze hunker beschrijft de dichter als de angst dat we op het eind van ons leven overvallen worden door 'niet geleefde lijnen' op ons gelaat: dat het mysterie dat we zijn in zichzelf opgevouwen blijft, dat onze essentie in de knop blijft. Deze angst kan ons zowel hypnotiseren als verdoven.

Tijdens deze dagen onderzoeken we de oerdrang naar het nog niet geleefde leven in onszelf: hoe we *the cry forwards* in ons bloed kunnen horen ruisen en

leren gehoorzamen, terwijl we tegelijk ook buigen voor de werelden waar we vandaan komen: 'herinneringen die ouder dan onszelf zijn'.

We werken met (poëzie-)opstellingen, ritueel, NLP-modellen, zacht lichaamswerk en kaders uit de archetypische psychologie.

Deze workshop is bedoeld voor wie – zowel persoonlijk als professioneel –
– creatief aan de slag wil met nog niet ontgonnen potenties;
– op een drempelmoment in zijn leven op zoek is naar inspiratie;
– nood heeft aan (her)betovering van zijn dagelijks leven;
– zielvol wil leren kijken naar symptomen, klachten en vragen.

De workshop is de eerste in de reeks 'Aesthetics of change', waarbij we telkens de magie van verbeelding en transformatieprincipes onderzoeken met behulp van erg uiteenlopende poëzie van o.a. Kopland, Juarroz, Hafiz, De Coninck, Szyborska...

Wanneer?

17 – 18 juni 2016, telkens van 10 tot 17.30u.

Plaats

Cremerstraat, Utrecht

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

340 euro (btw inclusief)
Lunch, koffie en thee zijn inbegrepen.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



De kracht van karakter

zes dagen lichaamswerk, gebaseerd op de karakterstructuren

Waar is het leven dat we niet meer leven?

*Waar is de wijsheid die we in kennis zijn verloren?
Waar is de kennis die we in informatie zijn verloren?
T.S. Eliot*

Het Griekse woord voor karakter – charassein – betekent letterlijk kras of inkeping. In deze zienswijze verwijst elk karakter dus naar een wond, een kras op je ziel, een reactie op een in de knel geraakte basisbehoefte. Lichaamswerk is een verkenning van deze krassen. Je gaat op zoek naar hoe je jezelf in je lijf vastgezet hebt om te overleven. Tegelijk is het een ontdekkingsreis naar hoe je weer stroming kunt toelaten en de kracht van je karakter kunt ervaren. Want in elke pijn zit immers ook een parel verscholen.

Tijdens deze zes zaterdagen maak je spelenderwijs contact met wat er in je lichaam leeft.

Je kan er stil staan bij hoe je ademt, beweegt, aanraakt en aardt.

Door je adem vrij te maken, leer je de weg naar binnen.

Er is aandacht voor je eigen ritme, je emotionele veiligheid en je eigen stem.

Je leert grenzen te voelen en aan te geven.

Je leert je te gronden en stevig op je eigen plek te staan.

Je ervaart hoe je (aan)geraakt en ontroerd kan worden door diep contact met jezelf en anderen.

De zes karakterstructuren (maskers) uit het rechiaans lichaamswerk vormen de ruggengraat van deze zes dagen.

Wij kiezen voor een speelse en poëtische benadering van elke karakterstructuur en vullen ze aan met nieuwe inzichten uit neuropsychologie en traumawerk.

Kennis ervan is geen voorwaarde om deel te nemen aan (één van) de workshops.

Je kan je inschrijven voor elke workshop apart of voor de hele reeks.

Dag 1: 12 maart 2016: Welkom in je lijf

Over aanwezigheid en trance, leren thuiskomen in je lijf.

Dag 2: 16 april 2016: Dragen en gedragen worden

Je voeden aan hulpbronnen, over verlangen, behoefte en gemis.

Dag 3: 4 juni 2016: Grenzen

Op het scherp van de snee: over omgaan met grenzen, op eigen benen staan, bindings- en verlatingsangst.

Dag 4: 24 september 2016: Over kracht in verbinding

Over kwetsbaarheid en daadkracht, over omgaan met macht, machteloosheid en de weerbaarheid van je hart.

Dag 5: 22 oktober 2016: Je vrij voelen in je lijf

Over feesten en de volheid van je leven, over levensvreugde, moeten, lijden en expressie.

Dag 6: 26 november 2016: Landen op aarde

Over belichamen wie je bent, over overgave, loslaten, seksualiteit en

controle.

Wanneer?

12 maart, 16 april, 4 juni, 24 september, 22 oktober, 26 november 2016,
telkens van 10 tot 17.30u.

Plaats

Antwerpen (Deurne)

Begeleiding

Johan De Groof en Herman Cools

Prijs

Voor particulieren:

- voor wie de ganse reeks volgt: 570 euro (6 zaterdagen).
- voor wie aparte dagen volgt: 110 euro per dag.

Voor btw-houders (bedrijven):

- voor wie de ganse reeks volgt: 690 euro (6 zaterdagen).
- voor wie aparte dagen volgt: 133 euro per dag.

Koffie, thee en dranken zijn inbegrepen.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit



Familieopstellingen

*Zwerver,
jouw voetstappen
zijn de weg,
verder niets;
zwerver,
er is geen weg,
de weg ontstaat
door lopen.
Door te lopen
baant men de weg,
en achterom kijkend*

ziet men het pad.

Antonio Machado

De methodiek van familieopstellingen werd ontwikkeld door Bert Hellinger. Het werk bestaat erin dat je groepsleden in de ruimte opstelt die jezelf, je partner, familieleden, organisaties, archetypische krachten & vertegenwoordigen.

Zo worden onzichtbare patronen en dynamieken in een individu, relatie, groep of familie zichtbaar. Tegelijk komen ook de verstrikkingen en verborgen krachten en bindingen aan het licht.

[Meer info...](#)

[Als je zelf een opstelling wil...](#)

Wanneer?

zaterdag 21 augustus 2021

Plaats

Deurne (Antwerpen)

Begeleiding

Herman Cools

Prijs

Voor wie zelf een opstelling wil:

- voor particulieren: 150 euro
- voor btw-houders en bedrijven: 180 euro

Voor representanten: 55 euro

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit