

## 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 reichiains 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