

Wond en wonder in je lijf

zes dagen over trauma, mystiek en identiteit vanuit het perspectief van je lichaam

Zes dagen lichaamswerk om:

- je lichaam te leren lezen als een Oerboek met vele lagen, zo oud als het heelal.
- jezelf in een luisterende staat te brengen voor het hartstochtelijk kloppen van je lijf op de deur van je bewustzijn.
- de instinctieve spiritualiteit van je lichaam te (her)ontdekken: hoe schittering en zegen zich diep in je lijf verbergen, in betekenisvolle gebaren, instinctieve bewegingen en veelzeggende stiltes.
- handvaten voor lichaamslezen te krijgen: aandacht, traagheid, eenvoud, niet weten, bewegen tussen polariteiten...
- pijnlijke en beschadigende imprints die zich in je botten en cellen hebben vastgezet te verkennen, ermee te leren leven en omgaan, te helen.
- een tovercirkel te trekken rond de vraag wie jij in essentie bent en het wonder in je wond te ontdekken.

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.

We kiezen voor een speelse aanpak, met rituelen, humor, poëzie en diepte.

Wanneer?

21 oktober 2017

18 november 2017

16 december 2017

20 januari 2018

24 februari 2018

24 maart 2018

telkens van 10 tot 17.30u.

Plaats

Antwerpen – Deurne

Begeleiding

Johan De Groof & Herman Cools

Prijs

Voor particulieren:

– 570 euro voor de 6 zaterdagen

– Voor btw-houders (bedrijven):

690 euro voor de 6 zaterdagen

Koffie, thee en andere dranken zijn inbegrepen.

Ons rekeningnummer:

IBAN: BE22 8601 0572 6847

BIC: SPAABE 22

Umbra is een centrum voor lichaamswerk, psychotherapie en spiritualiteit