

Zelfcompassie

We herkennen allemaal wel die stem van binnen die ons afwijst en naar beneden haalt. “Ik doe het niet goed”, “Ik hoor er niet bij”, “Ik neem teveel ruimte in”. Daaruit zijn gedragspatronen ontstaan die ooit als zelfbehoud dienden maar jou nu mogelijk in de weg zitten en niet meer nodig zijn. Zelfcompassie maakt je milder en liefdevoller naar jezelf en anderen.

In een veilige groep van maximaal 12 deelnemers doen we in de ochtend systemische dans en 's middags biodanza.

Zaterdag 21 september 2024 van 10.30 tot 17.00 uur
Het Maanhuis
Kerkelaan 5
1831 BJ Koedijk

- In deze workshop help je elkaar om de mate van je zelfafwijzing helder te krijgen. Tijdens de systemische oefening benader je deze zelfafwijzende stem vanuit je essentie (je ware Zelf), zodat hij in kracht afneemt. Je hoeft deze stem niet met wilskracht te bedwingen. Je kunt hem zien en horen voor wat hij is, erkennen, zonder nog te geloven dat het waar is wat hij zegt.

- In de biodanza vivencia wil ik je meenemen in de ervaring dat wat jouw afwijzende stem ook zegt, je toch rechtop kunt blijven. Dicht bij jouw eigen kern, jouw essentie. “Hallo” zeggen tegen alles wat zich aandient in de dans met jezelf maar juist ook in de dans met de ander. Als het mag stromen in jou, ook in “moeilijke” momenten, heb je de ruimte om met meer plezier jouw leven te kunnen leven.

Wij verzorgen koffie/ thee, iets lekkers en vega soep. De lunch verzorg je zelf.

Minimale biodanza ervaring 3 maanden of ervaring met aanraking
Kosten voor deze dag €65,-

Voor opgave of meer informatie:

Marga: danswiegebent@gmail.com of www.biodanzametmarga.nl

Anneke: a.dedoes@telfort.nl of www.inbewegingnaarvrijheid.nl