



het lichaam spreekt

**Wetenschap bewijst steeds vaker
dat ons lichaam een eigen intelligentie
heeft, net als ons brein.**

**Een driedaags programma met maatwerk, waarin
je zult ervaren dat de antwoorden op jouw vragen
verborgen zijn in het lichaam.**

Tot in haar cellen herbergt het lichaam een schat aan informatie, en geeft ons signalen die, indien opgemerkt, kunnen worden ingezet voor persoonlijke ontwikkeling, bewustwording en groei. Mocht jij je tot nu toe vooral gefocust hebben op de gedachte, de emoties en je gedrag, dan is dit proces een logische stap om je

verder te ontwikkelen, en inzichten toe te passen en te integreren.

Het lichaam spreekt is een uitnodiging om je bewustzijn te vergroten door de signalen van het lichaam te leren herkennen en te verbinden met de taal van het brein.

Vrijdag 20 t/m zondag 22 november 2020, Biezenmortel

Een kans om nieuwe inzichten t

Aanpak en intentie

De lichaamsgerichte oefeningen en het zelfonderzoek brengen je in contact met beperkende patronen en overtuigingen, en met in het lichaam opgeslagen gevoelens en emoties.

Door hiermee contact te maken, deze met de juiste intentie te voelen, te onderzoeken en te uiten, ontstaat er ruimte, en krijg je inzicht in en regie over je patronen. Dit brengt je dichterbij je authentieke zelf, je levenslust en je essentie.

Resultaat

Na de 3-daagse zul je een groter lichaamsbewustzijn ervaren, een verfijnde sensitiviteit, en een beter begrip van de wisselwerking tussen het lichaam en de gedachten.

Je zult beter in staat zijn de gevoelde signalen te (h)erkennen en te vertalen, je inzichten handen en voeten te geven en je eigen stroom te volgen.

n toe te passen en te integreren

Voor wie?

Verlang je naar oprecht contact met en vertrouwen in jezelf? Ben je geïnteresseerd in groei en persoonlijke ontwikkeling? Spelen er kwesties in jouw leven waar je grip op wil krijgen? Mogelijk herken je jezelf in de thema's die eerdere cliënten hieronder gedeeld hebben.

Zij hebben de volgende waarden in hun leven weten te realiseren:

- In contact met gevoel
- Slapeloosheid verdwenen
- Meer energie
- In contact met zingeving
- Minder boosheid en verdriet
- Meer innerlijke rust
- Chronische pijn verdwenen
- Angst verdwenen
- Zelfbeeld vergroot
- Patronen doorbroken
- Dichterbij mezelf
- Mezelf beter begrijpen
- Mijn emoties waarderen
- Bewuster keuze maken
- Meer openheid, eerlijkheid
- Authentieker
- Minder lichamelijke klachten

Locatie:

Beukenhof
Capucijnenstraat 46
5074 PJ, Biezenmortel

Kosten:

€ 1.012,50 inclusief ontbijt, lunch, diner en overnachting.

Data:

Vrijdag 20 t/m zondag 22 november 2020.

Aanvang 20-11 om 9:30 uur en einde zondag 22-11 om 17:00 uur.

Wil je de avond vooraf op 19-11 al komen?

Neem dan contact op met de locatie : www.beukenhof.nl

Jouw facilitators:

Wilko Iedema (1954) Rebalancer, Lichaamsgericht therapeut.

Jeanette van Duffelen (1970) Transformationeel coach PCC ICF

Meer informatie en aanmelden:

06 4048 9068 | jeanette@cosensegroep.nl

