

# informatie

## Kennismakingsweekend lichaamswerk

In dit weekend kan je kennis maken met het lichaamswerk wat de basis vormt van ons groepsworkshop en individuele sessies. We staan uitgebreid stil bij de verbinding tussen ervaring en theorie. Deze opgedane kennis kan vervolgens een goede basis vormen om deel te nemen aan onze groepstraining 'Je hoofd en hart verbinden in relaties'.

### Lijfelijk en psychisch tot rust komen

- Een weekend om je lichaam te ontdoen van stress en spanningen.
- Een nieuwe innerlijke houding aan te nemen van rust, aandacht en lijfelijk voelen.
- Meer energie, vreugde en ontspanning ervaren.
- En leren om dit alles uiteindelijk te kunnen toepassen in je dagelijks leven.

### Wat brengt het je?

Vanuit concrete oefeningen leer je verbanden te leggen tussen het fysieke en het emotionele lichaam, tussen gedachten, emoties en lijfelijk voelen. Zo kan je opnieuw een balans bereiken tussen voelen, denken en doen. Tevens brengt het meer soepelheid en spontaniteit. Om de positieve effecten blijvend te ervaren in je dagelijks leven krijg je ook oefeningen waarmee je thuis aan de slag kan.

### Wat houdt het in?

We gaan werken vanuit de nieuwe invalshoek van lichaamswerk. Dynamische en ontspannende oefeningen vanuit de bio-energetica, gecombineerd met dans, gerichte ademhalingstechnieken en meditatie. Het weekend is niet gericht op een probleem, wij gaan ons vooral richten op het stromende in ons zelf.

### Voor wie?

Het kennismakingsweekend is voor iedereen die zich vrijblijvend wilt verdiepen in het lichaamswerk. Hierbij ben je welkom als je voor het eerst kennis maakt maar ook als je al langer met lichaamswerk bezig bent. Dit weekend is ook een mooie aanvulling voor de deelnemers aan de bio-energetica avonden omdat het de gelegenheid geeft meer in de verdieping te gaan.

### Praktisch

Zie volgende blad

Wanneer je meer wilt weten wat lichaamswerk precies inhoud en waarom het bijdraagt tot herstel van lichaam en geest mail ons dan op [info@inpulsing.be](mailto:info@inpulsing.be) en we sturen je de info toe.

## Praktisch

### Data

Weekend van 7 en 8 mei 2022.  
Elke dag van 9 uur tot 17 uur.

### Kosten

€ 150,- inclusief btw. Lunch zelf te verzorgen.  
Wanneer de training ' Je hoofd en hart verbinden in je relaties' na dit weekend gaat volgen, krijg je hierop € 150,- korting.

### Inschrijvingen en informatie

Voor je kunt inschrijven is er eerst een intake gesprek nodig.  
Stuur een mailtje naar [info@inpulsing.be](mailto:info@inpulsing.be) voor het inschrijfformulier.  
Je ontvangt daarbij ook onze algemene betalingsvoorwaarden.  
Je inschrijving is pas definitief na het overmaken van € 100.  
Wil je meer informatie of heb je vragen? Bel ons dan op 0(032)3 899 11 48.

### Trainers

Annemiek Roelvink en Walter Geubels

### Plaats van training

Kerkstraat 115,  
9140 Tielrode  
België