

# Workshop

## Stressrelease & Lichaamsbewustzijn



### Verlang je naar rust en gronding in jezelf? Zou je meer ontspannen en energieker willen zijn?

Je lichaam is een richtingaanwijzer en vertelt je precies welke kant het op wil. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Hoe herken je hoe je je eigen gevoelens blokkeert of beschermt? Wat heb je nodig om je levenslust, je creativiteit en je vitaliteit weer op te bouwen? Het lichaam is een gemakkelijke en efficiënte ingang om te ontspannen, los te laten en contact te maken met hernieuwde energie.

We werken met bewust ademen, beweging, mindfulness en lichaamsgerichte technieken. Dit kan helpen weer contact te maken met je gevoelsstroom. Stil te staan bij je verlangens en bij wat je blij maakt. Alles laagdrempelig en lichtvoetig; een speelse kennismaking met lichaamswerk.

#### Programma voorjaar 2020

Dinsdag 3 maart      09.30 – 11.30 uur

Woensdag 8 april      09.30 – 11.30 uur

Woensdag 10 juni      09.30 – 11.30 uur

Locatie: Het Cordium, de Ruijterstraat 65, 6512 GB Nijmegen ([www.cordium.nl](http://www.cordium.nl))  
Groepsruimte beneden. Even aanbellen. Makkelijke kleding is handig.

**Margreet Smit, Corekracht** [www.corekracht.nl](http://www.corekracht.nl)      06 - 23 69 67 90  
**Miranda Adams Begeleiding in Werk**      06 - 46 27 00 23