

Tussen verlangen en verlammen

Een lichaamsgerichte workshop over contact maken met jezelf en de andere

22 april 2022

In een wereld vol verandering van afstand en verwarring willen we in deze workshop uitnodigen om te ervaren hoe het is om in levende lijve contact te maken met jezelf en de andere.

Het is een kwetsbare beweging die zowel moed vraagt om jezelf te tonen als ervaren van wat er zich afspeelt binnen jezelf.

Tijdens deze workshop starten we met onszelf en gaan we van daaruit exploreren welke beweging er ontstaat naar de andere.

Wil of durf ik uitreiken? Hoe reik ik uit? En hoe geef ik mijn grens aan?

Wat doet het met mij, met de ander, met ons?

Kortom: een dag om te exploreren hoe ik hierin beweeg of niet, hoe ik verlang, verlam of me ergens tussenin bevind.

Tijdens deze workshop maken we gebruik van lichaamswerk, bio-energetica en Gestalttherapie.

Michaëla Valkenberg

Klinisch psycholoog, gestalt psychotherapeut, docent en mama.

Tot in mijn twintiger jaren leefde ik vooral heel erg in mijn hoofd. Het is een nog steeds voortgaand proces om meer te zakken in mijn lijf en bekken. Hoe meer ik dit doe, hoe meer ik levensvreugde, innerlijke wijsheid, rust en verbinding met de ander ervaar. Neem gerust een kijkje op: www.michaelavalenberg.be

Voor wie?

Iedereen die zich aangesproken voelt om dit thema te exploreren, is welkom. Deze workshop kan helend werken of ondersteunen als je worstelt met stress, burn-out, eenzaamheid, depressie, angst,....

Enige ervaring met lichaamswerk (bio-energetica, dans, yoga, lichaamsgerichte therapie) is wenselijk. Indien dit niet het geval zou zijn en je wilt toch deelnemen, neem dan contact op voor een intake gesprek. (Michaëla: 0489/001.663 of Katrien: 0477/206.837)

Katrien T'Jonck,

Gestalt psychotherapeut, trainer, loopbaanbegeleider en moeder.

Als kind ontdekte ik hoe mijn lijf me in beweging bracht als ik de woorden niet vond om in contact te gaan. Wat me als volwassene fascineert, is dat als ik mijn lijf kan voelen, dat er een soort vanzelfsprekendheid komt, een vertrouwen. Ik ervaar het als een anker waarmee ik met mezelf en de andere in verbinding durf gaan. Vanuit die plek wil ik mensen graag begeleiden op hun tocht.

Praktisch:

vrijdag 22 april 2022

Adres: Van Schoonbekerstraat 148 - Antwerpen

Prijs: €165 (thee, water, lunch en versnaperingen zijn inbegrepen)

10u - 17u

Inschrijven via mail naar: katrien.tjonck@pandora.be.