

# Verhoog je Vitaliteit

Voor mensen die nieuwsgierig zijn en open staan voor hun eigen ontwikkeling

## Verhoog je vitaliteit

- vanuit jezelf je vitaliteit aanboren
- overtuigingen opruimen die je hierin belemmeren
- vanuit je innerlijke kracht je eigen leven creëren en vormgeven.

## 6 bijeenkomsten

1. Mindfulness—Mien Coenegracht
2. Rosenmethode; luisteren naar je lichaam— Marie-José Thijssen
3. Familie- en loopbaanopstellingen—Mary van Deursen
4. Tekenen en jouw vitaliteit—Kitty Putman
5. Voel wat klanken met je doen—Grada Gootjes
6. Biodanza, de dans van het leven—Marie-Louise Sweep

## Mindfulness

Wat maakt een prettige ervaring tot een prettige ervaring? En wat een onaangename ervaring tot een onaangename ervaring? Simpelweg: opmerkzaamheid. Waarnemen van wat er in het hier en nu plaats vindt. Klinkt simpel maar we staan zo vaak op de automatische piloot dat er veel aan ons voorbij gaat zonder dat we het opgemerkt hebben. Tijdens de workshop mindfulness gaan we aan het werk met de vraag “hoe breng ik aandacht in mijn leven?”

Docent: Mien Coenegracht

Telefoon: 0485-578512

Internet: [www.mindfulness-samma-sati.com](http://www.mindfulness-samma-sati.com)

## Rosenmethode; luisteren naar je lichaam

Tijdens deze workshop leer je beter in contact te komen met je lichaam. Via oefeningen en aanraking ga je ontdekken wat je lichaam je wil vertellen. Zo ontstaat er meer bewustzijn en kunnen er veranderingen in je leven ontstaan. Maskers en jassen verdwijnen, gewoontepatronen worden doorbroken. Wie je echt bent komt tevoorschijn!

Docent: Marie-José Thijssen

Telefoon: 0486-432280

Internet: [www.ohmpraktijk.nl](http://www.ohmpraktijk.nl)

## Familie- en loopbaanopstellingen

In ons leven van alle dag ontstaan ongemerkt patronen en verstrikkingen die persoonlijke ontwikkelingen in de weg kunnen staan. Door een probleem in de samenhang van het systeem te plaatsen komen er nieuwe inzichten en oplossingen in beeld die men zelf weer in het eigen leven kan integreren. Een opstelling is een doeltreffende en krachtige methode die helderheid kan geven over persoonlijke en loopbaanvragen. Dit biedt weer ruimte voor keuzevrijheid en vitaliteit.

Docent: Mary van Deursen

Telefoon: 06-42387262

Internet: [www.vie-zie.nl](http://www.vie-zie.nl)





### *Tekenen en jouw vitaliteit*

Tekenen is een natuurlijke manier om wat innerlijk leeft en belangrijk is naar buiten te brengen. We zijn weer op de weg terug naar intuïtie, creativiteit en gevoel. In deze workshop staat vitaliteit in beeld en kleur centraal. Laat je verrassen en teken mee!

Docent: Kitty Putman

Telefoon: 0485-520990

E-mail: [kitty-putman@hetnet.nl](mailto:kitty-putman@hetnet.nl)

### *Spelen met je Stem*

Je stem ben je zelf en kan je veel vertellen. We gaan op zoek naar je eigen oorspronkelijke stemgeluid om die de ruimte te kunnen geven. Je hoeft niet te kunnen zingen. Het gaat niet om mooi of niet mooi. Iedereen kan het. We sluiten af met een melodie die diep in je lijf kan doordringen en alles kan laten mee resoneren.

Docent: Grada Gootjes

Telefoon: 024-3236553.

Internet: [www.gradazingt.nl](http://www.gradazingt.nl)

### *Biodanza, de dans van het leven*

Biodanza vergroot de vitaliteit en levenslust. Door speciale oefeningen op muziek leren we weer om van binnenuit te bewegen. Muziek raakt ons immers in ons gevoel en als vanzelf ontstaat de impuls om dit in beweging uit te drukken. Biodanza maakt aangeboren vermogens weer wakker: van het leven genieten, ons creatief uiten

en meer vanuit ons hart leven en communiceren.

Docent: Marie-Louise Sweep

Telefoon: 0485-576207

Internet: [www.dansend.eu](http://www.dansend.eu)

### *Meer informatie en inschrijving*

Marie-Louise Sweep

0485-576207      06-24496038

[www.dansend.eu](http://www.dansend.eu)    [info@dansend.eu](mailto:info@dansend.eu)

Kosten: € 150

Plaats: Kapel het Kloosterhuis

Grotestraat 69

5836 AC Sambeek (bij Boxmeer)

Cursus 1, dinsdagochtenden 9.30 - 12.00 uur

Cursus 2, dinsdagavonden 19.45 - 22.15 uur

Data: Vanaf 28 september 2010

tot en met 9 november 2010

(uitgezonderd 19 oktober 2010)

