



Trainingen Ontdek de taal van bodymind

Ontdek de taal van bodymind biedt persoonlijke ontwikkeling en leiderschap via de taal van lichaam en geest. Je ontdekt je vermogens om in contact met jezelf, de ander en je omgeving aanwezig te zijn. En daar steeds naar terug te keren. Laat je inspireren door concrete handvatten en ervaar hoe je door het leven beweegt. De trainingen bestaan uit 15 bijeenkomsten gedurende het jaar.

Thema verbinden: In het najaar, een periode van oogst en transformatie, staat het thema verbinden met jezelf centraal. In deze training geef ik aandacht aan gronding, lichaamshouding, ervaarbare adem, beweging en contactoefeningen. Via de ogen, kaken, stem, nek, schouders en armen, in relatie tot je bodymind.

Op vrijdagen in 2025: 31 oktober, 7, 21 en 28 november en 12 december.
Tijden: 1300 - 1600.

Thema vertrouwen: Het voorjaar biedt ruimte voor een nieuw begin en het thema vertrouwen in jezelf en je omgeving. In deze training geef ik aandacht aan gronding, lichaamshouding en adem, het ervaren van je ademritme, beweging en contactoefeningen. Via de voor- en achterkant van je lichaam, stem, de hartstreek en het middenrif, in relatie tot je bodymind.

Op vrijdagen in 2026: 16 en 30 januari, 13 februari, 6 maart en 20 maart.
Tijden: 1300 – 1600.

Thema vrijheid en vitaliteit: In de zomer, de periode van licht en overvloed, krijgen de thema's vrijheid en vitaliteit de volle aandacht. En geef ik aandacht aan gronding, adem volgens methode energetic cycle of breath, beweging en contactoefeningen. Via de voor- en achterkant van je lichaam in de buik en bekkenstreek, in relatie tot je bodymind.

Op woensdagen in 2026: 13 en 20 mei, 3 juni. Tijden: 1900 – 2200. En vrijdag 12 juni van 1000 tot 1700.

Wil jij door 'Ontdek de taal van bodymind'

- ♥ Een houding ontwikkelen van nieuwsgierigheid, zelf- en samen-lerend
- ♥ Inzicht en ervaren van de thema's in wisselende context en keuzevrijheid
- ♥ Nieuwsgierige houding naar de impliciete ervaring van je bodymind
- ♥ Zelflerende houding door oefening, ervaren en waarnemen
- ♥ Samen leren en de impliciete ervaring van je bodymind expliciet maken
- ♥ Praktische integreren van oefeningen in het dagelijks leven gezondheid

Stress te lijf in het najaar: Een leuke training om mee te starten. Deze training geeft je meer zicht op je eigen stress patroon. Thema's die aan bod komen: wat is stress, stress-signalen, stress-regulatie, stress-hantering en praktische tools. Op woensdag tussen 1900 en 2200: 17 en 24 september, 8, 15 en 29 oktober.

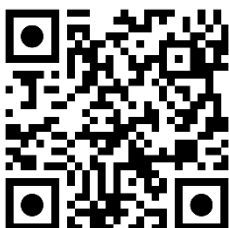
Verdiepingstraining: De thema's verbinden, vertrouwen en vitaliteit komen in de verdieping aan bod op de laag van de aanpassingen die je toepast om je te verhouden tot het dagelijks leven. Je ontdekt hoe je karakter zich gevormd heeft; met de kwaliteiten en belemmeringen daarvan voor je levensenergie. Omdat deze training dieper ingaat op de neuro affectieve relatie waarin je je hebt ontwikkeld, is voorwaarde voor deelname dat je drie thema trainingen hebt gevolgd dan wel een andere ervaring hebt met lichaamswerk.

Achtergrond: De trainingen volgen de patronen zoals beschreven en in o.a. de Maskermaker van Goudswaard, Verschuren en Veenbaas en de NARM methode van Heller. En bevatten onder andere elementen uit de toepassingen van de polyvagaal theorie van Deb Dana, de sensomotorische theorie van Ogden, de grondleggers van lichaamswerk Reich en Lowen en de trainingen Leven in je lijf zoals ontwikkeld door Margaret Harten en het netwerk.

Tarief per training van vijf dagdelen: €260,- inclusief BTW.

Informatie en aanmelden via de website: homeforbodymind.nl

Locatie: Burgemeester Bickerstraat 17 in Diemen



Naar de trainingen ♥



Ik sta je graag te woord, Ineke