

ik denk dus ik ben



Vrije Vrijdag 15 MAART van 10.00 tot 17.00

In het Cordium, De Ruyterstraat 65 in Nijmegen

Door Margreet Smit en Meis Thewissen

We vinden van alles van onszelf. Een hele verzameling meningen en oordelen die opgeteld ons zelfbeeld vormen. Een zelfbeeld bouw je op, je wordt er niet mee geboren. Je ontwikkelt het aan de hand van spiegeling, feedback en uitspraken van anderen over hoe ze jou ervaren. Daar identificeer jij je mee. Kun je je voorstellen dat daar constructiefoutjes in zijn geslopen? Sommige al heel lang geleden? Dat onder wie je denkt dat je bent, er ook een ander, meer oorspronkelijk zelf schuil kan gaan? We zoeken deze dag naar de verhouding tussen je zelfbeeld en je oorspronkelijkheid. Wat zijn je overtuigingen over jezelf? Kloppen ze? Of houden ze je gevangen in een achterhaalde conclusie die jou juist belemmert om te zijn wie je werkelijk bent?

Wij zorgen voor lunch en koffie en thee en voor een veilige en plezierige atmosfeer waarin je even een moment neemt om echt stil te staan bij jou. We werken met adem, beweging en met oefeningen. Gemakkelijke kleding is daarom fijn

De kosten bedragen € 100 incl. lunch, thee en koffie. Je bent van harte welkom!

De eerstvolgende Vrije Vrijdag is op 26 APRIL

AANMELDEN:

Margreet gsm 0623696790

margreetsmit@corekracht.nl

Meis gsm 0622001281

mtjthewissen@gmail.com