

# Vrouwengroep Lust in je Leven, Lust in je Lijf

We kennen het allemaal wel:  
Perfectionisme (maar eigenlijk onzeker),  
Grote controle behoefte (maar dat is stressvol en ongezellig!), hard werken (dan hoeven we niet te voelen). Of strakke schouderjes, maar onze buik minder strak dan we zouden willen ;-)



## Zo vergaat ons de lust!!!!

Wil je meer ontspannen? Tevreden zijn met jezelf en met de mensen om je heen? Een rustiger hoofd en een levendig lijf? Lust in je leven?

Deze vrouwengroep is dan de plek voor jou om met jezelf aan de slag te gaan.

**Levenslust** is dat je “ja” zegt tegen wat je in het leven tegenkomt. Ook al is het niet leuk, of niet wat je wilde. Levenslust is dat je alle gevoelens die in je opkomen als reactie op gebeurtenissen doorleeft. Om daarna weer met een opgeruimd hoofd, een lichter hart en een levendig lijf door je leven te stappen.

Tot je weer iets tegenkomt natuurlijk, ja! Je neemt risico's die je eerst niet durfde, ervaart de opwinding daarvan en verkent zo terreinen die anders voor je gesloten waren gebleven. Je durft boos te worden, maar ook kwetsbaar of verdrietig te zijn. Of gewoon blij en gelukkig. Je durft je te verbinden, maar houdt ook verbinding met jezelf.

## Deze groep

We werken in een groep; allemaal vrouwen die zich willen openstellen voor elkaar en voor wat er in hen leeft. Iedereen laat zich, op eigen wijze, zien. Je ervaart herkenning, steun en bevestiging. We starten een bijeenkomst met lichaamsgerichte oefeningen, met jezelf of met elkaar. We nemen vervolgens de tijd om te delen wat ons bezighoudt. Maar vooral nemen we de tijd om daadwerkelijk te werken met je vragen en thema's, zodat je verder komt.

## De begeleiders

De groep wordt begeleid door **Francis Welten** (Lichaamsgericht Therapeut, Postural Integration Therapeut) en **Tanja Konig** (Core Energetisch Therapeut, Registerpsycholoog NIP). Tanja Konig is verbonden aan het Nederlands Instituut voor Core Energetica. Deze groep kan gelden als leertherapie.

## Praktisch

De vrouwengroep is een doorlopende groep. Elk half jaar kun je instappen (januari en september) of uitstappen (december en juni). We starten altijd met een hele zondag. Daarna is om de week een maandagavond van 19 tot 21.30 uur. Halverwege het halve jaar is weer een hele zondag gepland. Zo komen we op 10 tot 12 dagdelen. Je ontvangt maandelijks per mail een factuur.

Elke juni en december is er een vrije inloop avond, als opfris voor eerdere deelnemers en als kennismaking voor nieuwe deelnemers.

Voor meer info en precieze data: mail [info@respectvoormensenwerk.nl](mailto:info@respectvoormensenwerk.nl) (Tanja Konig) of [franciswelten@gmail.com](mailto:franciswelten@gmail.com) (Francis Welten).

[www.lesseninlevenslust.nl](http://www.lesseninlevenslust.nl) [www.jelijfleven.nl](http://www.jelijfleven.nl)

