

Vrouwengroep Lust in je Leven, Lust in je Lijf

Wat zullen we doen? Wachten op de prins op het witte paard? Wachten tot we het eindelijk rustiger hebben? Of tot we eindelijk die kilo's kwijt zijn voordat we ons mooi voelen?



Nee toch? We willen leven! En wel nu!

Als je daar zin in hebt, je meer wilt ontspannen, tevreden wil zijn met je zelf, levenslust wil voelen, dan is deze vrouwengroep 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

We starten zondag 27 januari 2019 van 10 tot 17 u, vervolgens om de week de maandagavond van 19 tot 21.30 uur: 4 en 18 februari, 4 en 18 maart, 1 en 15 april. Dan weer een hele zondag: 28 april. Daarna weer om de week de maandagavond: 6 en 20 mei, 3 juni. In totaal 13 dagdelen. Per dagdeel €50,=. Daarvoor krijg je een maandelijks factuur. Aanmelden: info@respectvoormensenwerk.nl (Tanja Konig) of franciswelten@gmail.com (Francis Welten). Je wordt dan uitgenodigd voor een intake gesprek.

www.lesseninlevenslust.nl www.jelijfleven.nl

