



» *Mijn lichaam liegt nooit!* « lichaamswerkdag 28-01-2024

Beste Man.

Met Lichaamswerk gebruikt je de intelligentie van je lijf om jouw fysieke, emotionele, mentale en spirituele welzijn te bevorderen. Het is bekend dat trauma en/of heftige ervaringen in je leven zich vast zetten in je lichaam. Vanuit je lichaam ontvang je signalen zoals, Vermoeidheid, Stress, Angst, Frustratie, Boosheid etc Deze signalen willen jou leren dat er zich iets in je leven van nu of vroeger heeft afgespeeld wat je emotioneel heeft geraakt en om aandacht vraagt.

Lichaamsgerichte oefeningen helpen je de geblokkeerde energie weer opgang te brengen en het trauma te verwerken. Je lichaam is een spirituele gids en fungeert als een compas in je dagelijks leven. Als gevolg daarvan kan je je weer richten op je verlangens in je leven. Je kunt je weer open gaan stellen voor je stralende zelf en manieren ontwikkelen om je ware ESSENTIE te ontdekken en te gaan leven.

Dit doen we aan de hand van;

- Inspanningswerk, ontlaadingswerk, ademwerk, ontspanningswerk.
- Bewegen en hierbij bewust worden van je lijf, jezelf en de ander.
- Aanraking die zowel stevig, zacht, vol en liefdevol kan zijn
- Werken met Wensen en Grenzen, Verlangens en Sexualiteit
- Verzorging van jou fysieke, mentale, spirituele en energetisch lichaam.

Wat levert het je op?

- Je wordt je bewust van je lijf en wat het te vertellen heeft over jou en je leven
- Je leert de signalen oa. Boosheid, Onmacht, Frustratie herkennen.
- Je ervaart de waarden van spelen, dansen, vrij bewegen en genieten van je lijf.
- Je voelt waar je grenzen, je verlangens en je uitdagingen zich in en om je lijf bevinden.
- Je durft onbevreest jezelf te laten zien en je eigen levenspad te lopen.

Wie ben ik en hoe werk ik

Ik ben Guido Spijk, coach, trainer en therapeut. Ik heb een praktijk in Utrecht. Ik werk vanuit Transactionele Analyse, Systemisch werk, NLP, Lichaamswerk en Sjamanisme. Doordat ik verschillende technieken door elkaar heen gebruik ontstaat er een dynamische manier van begeleiden. Hierbij spelen liefde, spel, kracht, humor en gevoel een belangrijke rol. Ik werk op deze dag samen met mijn vaste assistent. Nils Tukker

De groep bestaat uit max 6 tot 10 mannen.

Locatie: Emmalaan 33. souterrain. 3581 HP Utrecht

Datum en tijd: Zondag 28 januari. Van 9.30 tot 17.00

Kosten: Particulier € 245,- . Zakelijk € 345,- excl.21% BTW. Incl; koffie, thee, koek en lunch.

Mannelijke groet, Guido



MANNENWERK



Inschrijfformulier.

Lichaamswerk Zondag 28-1-2024

Voornaam;.....
Achternaam;.....
Straat;.....
Postcode;.....
Plaats;.....
Tel/Mob;.....
Geboortedatum;.....
Emailadres;

Rekening Particulier

Zakelijk

De prijs is € 245,-, incl.21% BTW voor particulieren en € 345,- EXCL. 21% BTW zakelijk.
Dit bedrag dient voor aanvang van de workshop te zijn over gemaakt.

Voor de factuur zakelijk is het adres;
.....
.....

Voorwaarden voor Annulering , Eigen risico en de Algemene voorwaarden zijn de zelfde als die gelden bij MANNENWERK. Zie deze op www.mannenwerk.org

Hierbij verklaar ik mij akkoord met de deelname aan deze mannengroep.

Handtekening.