

‘BLOEIEN IN DE BAGGER’ - 4 AVONDEN LEVENSKUNST MET YOYO



Vier Zoom-workshops – op dinsdag 28 april, 12 mei, 26 mei en 9 juni van 20.00-22.00 uur

En traject om je hart te luchten, je gemoedsrust en je humor terug te vinden, nieuwe vrienden te maken, je creativiteit een boost te geven en in jezelf antwoorden te genereren op de vragen die jou in deze tijd bezighouden. De levendige interactie tussen de deelnemers zorgt voor spiegels en klankborden waardoor je nieuwe aspecten van jezelf ontdekt - en manieren om die te activeren.

Workshop 1: Lekker in je vel

Steeds weer thuiskomen bij jezelf is een basisvoorwaarde voor een leven vrij van angst. Diep vanbinnen, in onze ‘inner shrine’, vinden we een veiligheid waar we zelfs in de meest instabiele tijden rotsvast op kunnen vertrouwen.

Om daar te komen gaan we onze ademhaling reguleren en ‘zakken in ons zijn’. We leren meester te worden over onze aandacht, waardoor we onze mind kunnen terugfluiten als die weer eens met ons op de loop gaat. Een aantal Yoyo-yoga oefeningen versterkt het contact met ons lijf en brengt ons hier-en-nu.

We maken een inventarisatie van onze overlevingspatronen en (onvervulde) basisbehoeften.

Dit levert ideeën op om het speelse en nieuwsgierige kind in ons ruimte te geven en uit te laten.

Workshop 2: Intimiteit en emoties

In deze workshop ontdekken we hoe we op verschillende manieren intiem kunnen zijn met onszelf, om ons oxytocine-gehalte - en daarmee ons immuunsysteem - op peil te houden. Ook leren we omgaan met onze eigen (onverwerkte) emoties en die van anderen, via expressie, dans en beweging, ludiek vrijen en meditatie.

Workshop 3: de functie van het Ego

In deze workshop onderzoeken we de functie van het Ego. Het Ego (als dienaar - niet als baas!) is een prachtig instrument waarmee we onze subjectieve werkelijkheid kunnen vormgeven. Het biedt ons de mogelijkheid om onszelf te definiëren als ‘iets’ of ‘iemand, waardoor wij de wereld vanuit verschillende perspectieven kunnen verkennen en ervaren. We leren onze grenzen aan te geven en ons slachtofferschap los te laten. Daarnaast ontdekken we onze ‘vergeten’ ambities/talenten en ruimen de (onbewuste) weerstanden op waarmee we de neiging hebben om ze saboteren.

Workshop 4: het Hart

Deze avond gaat over hoe we onszelf onvoorwaardelijk kunnen omarmen en liefhebben, waardoor we volwassen en vreugdevolle hartverbindingen kunnen aangaan met anderen.

We worden eerlijker. We durven te kijken naar onze (zelf)oordelen en leren hoe we ze los kunnen laten. We verwerken hartzeer, ontwikkelen mededogen en ontdekken hoeveel er is om dankbaar voor te zijn.

Investering en inschrijving

De investering in deze workshopserie (maximaal 16 deelnemers) is € 160,-. Wie zich aanmeldt vóór dinsdag 14 april krijgt een Paas-bonus van € 10,-. Inschrijving via yoyo@yoyo.nl (contactgegevens vermelden!). Achtergrondinformatie: www.yoyo.nl.