



‘BLOEIEN IN DE BAGGER’ CYCLUS 1 VAN 2

De aangepaste online-versie van het live Flowering-traject

Vier tweewekelijkse avondworkshops

En verfrissend traject om je hart te luchten, je gemoedsrust en je gevoel voor humor terug te vinden, nieuwe vrienden te maken, je creativiteit een boost te geven en je eigen antwoorden te vinden op de praktische en existentiële vragen die jou in deze onzekere tijden bezighouden.

Door de levendige interactie tussen de deelnemers ontdek je nieuwe aspecten van jezelf en doe je inspirerende ideeën op over hoe je het beste uit je leven kunt halen in de huidige situatie.

Workshop 1: Lekker in je vel (chakra 1)

Steeds weer thuiskomen bij jezelf is de basis van een leven vrij van angst. Diep vanbinnen, in je ‘inner shrine’, vind je een veiligheid waar je zelfs in de meest instabiele tijden rotsvast op kunnen vertrouwen.

Om daar te komen gaan we bewuster ademen en ‘in onze basis zakken’. We oefenen in het focussen van onze aandacht, waardoor we onze mind kunnen terugfluiten als die weer eens met ons op de loop gaat. Een aantal Yoyo-yoga oefeningen helpen om ons lijf flexibeler te maken.

Verder maak je een inventarisatie van je overlevingspatronen en on vervulde basisbehoeften. Als huiswerk geef je het speelse, nieuwsgierige kind in je de ruimte en ga je met klei aan het werk om vorm te geven aan het begrip ‘geborgenheid’.

Workshop 2: Intimiteit en emoties (chakra 2)

In deze workshop leer je hoe je op verschillende manieren intiem kunt zijn met jezelf, om je oxytocine-gehalte - en daarmee je immuunsysteem - op peil te houden. Ook ontdek je de diepere betekenis van seksualiteit, verbinding en relaties.

Verder onderzoek je je eigen (onverwerkte) emoties en geeft er expressie aan via, dans en beweging en geluid. Als huiswerk ga je experimenteren met dans (zelf)koestering en -massage.

Workshop 3: Macht, onmacht en de functie van het Ego (chakra 3)

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 voor onszelf te gaan staan ons slachtofferschap los te laten. Daarnaast ontdekken we onze 'vergeten' ambities/talenten en de weerstanden waarmee we de neiging hebben om ze saboteren. Als huiswerk ga je voor de spiegel ludieke imitaties geven van mensen waar je een oordeel op hebt.

Workshop 4: het Hart (chakra 4)

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

We durven te kijken naar onze (zelf)oordelen en leren hoe we ze los kunnen laten. We delen ons hartzeer, ontdekken wat mededogen is en beseffen hoeveel er is om dankbaar voor te zijn. Als huiswerk ga je een gedicht maken over de liefde.

Investing en inschrijving

De investering in deze workshopcyclus (maximaal 10 deelnemers) is € 150,-.

Zie Agenda voor data.

Inschrijving via yoyo@yoyo.nl (contactgegevens vermelden).

Het vervolg

Als je na deze serie de smaak te pakken hebt kun je de reis vervolgen met cyclus 2 van 'Bloeien in de Bagger', waarin de chakra's 5 t/m 8 worden belicht.