

'BLOEIEN IN DE BAGGER' – LEVENSKUNST MET YOYO



VIJF ZOOM-WORKSHOPS, OM DE ANDERE WEEK (CYCLUS 1, CHAKRA 1 EN 2)

Een transformatie-traject om je hart te luchten, je gemoedsrust te hervinden, je gevoel voor humor een oppepper te geven en nieuwe vrienden te maken. Door de oefeningen en de levendige interactie tussen de deelnemers word je je bewuster van je patronen en ontdek je hoe je alle situaties in je leven kunt gebruiken om vollediger mens te worden.

Workshop 1: Geborgenheid (Chakra 1A)

In deze workshop gaan we op zoek naar een veiligheid die verder gaat dan wat je zocht bij je ouders of zoekt bij je partner, in je werk, je huis, je bankrekening, je aandelen of je 'spullen'. Een geborgenheid die diep in jezelf zit en waar je zelfs in de moeilijkste tijden op kunt bouwen.

Workshop 2: Oh, die Ouders...! (Chakra 1B)

In deze workshop laten we onslicht schijnen op de (onbewuste) oordelen die we hebben op onze ouders.

Als we in vrede met onszelf en de wereld willen leven zullen we die oordelen en de emoties die ze oproepen moeten onderzoeken, begrijpen en loslaten.

Workshop 3: Intimiteit en Seks (Chakra 2A)

In deze workshop gaan we het verschil onderzoeken tussen intimiteit en seksualiteit. We ontdekken hoe we sensitiever kunnen worden en meer aanwezig kunnen zijn in het moment.

Ook nemen we de denkpatronen onder de loep die liefdevolle verbinding en een gezonde seksualiteit in de weg staan.

Workshop 4: Emoties en Relaties (Chakra 2B)

In deze workshop onderzoeken we wat emoties zijn, wat hun functie is en wat er gebeurt als we ze onderdrukken.

Ook kijken we naar het verband tussen onze overtuigingen en onze gevoelens en hoe die doorwerken in onze relatie(s).

Er zijn drie vervolg cycli waarin chakra 3/4, chakra 5/6 en chakra 7/8 worden belicht.

