

Bio-energetisch lichaamswerk

vertrekt van de fundamentele eenheidsopvatting tussen lichaam en geest.

We 'zijn' ons lichaam.

Psychische, emotionele spanningen en conflicten hebben van kindsbeen af een invloed op de spierspanning in ons lichaam. Sommige van deze spanningen gaan zich chronisch vastzetten op specifieke plaatsen zoals bv. de nek of onderrug.

Deze gespannen lichaamsplekken belemmeren een vlotte expressieve beweeglijkheid, veroorzaken een negatief lichaamsgevoel en verstoren de vrije energiestroom in ons lichaam. Het zijn als rotsblokken die een rustige, ongestoord vloeiende stroom kunnen omtoveren in een turbulent, onrustig, chaotisch gebeuren. Dit alles heeft een negatieve invloed op onze stemming, zelfvertrouwen, werk- en levenslust.

www.bodymindintegration.com

INDIVIDUELE BEGELEIDING?

Individuele persoonlijke begeleiding kan een nuttige aanvulling zijn op groepswork. Als je je persoonlijk wil laten ondersteunen via Bodymind Integration, holistisch lichaamswerk, lichaamsgerichte psychotherapie, kan je hiervoor een afspraak maken.

Vraag meer inlichtingen schriftelijk, telefonisch of via email.

www.bodymindintegration.com

Instituut voor BodymindIntegration

Destelbergenstraat 49-51
B- 9040 Sint-Amandsberg
Tel. en Fax. 09- 228.49.11
e-mail: info@bodymindintegration.com

BIO ENERGETISCH LICHAAMSWERK

Avondreeks: leven in een levendig lichaam



Bio-energetica in het
Instituut voor Bodymind Integration



Via bio-energetische oefeningen gaan we contact maken met deze spierspanningen, ze doorvoelen en tot expressie brengen zodat er opnieuw ruimte ontstaat voor:

- Een vibrerende, energetisch vloeiende energiestroom
- Zich 'meer met beide benen op de grond' voelen staan
- Een diepere en vrijere ademhaling
- Een betere lichaamshouding
- Een meer bevredigende seksualiteitsbeleving
- Een meer spontane en bevredigende gevoelsexpressie
- Een dieper lichaamsgevoel

Het bio-energetisch oefenproces vraagt een erg progressieve aanpak. Wat op zo vele jaren in onszelf vastgegroeid is, kan niet op een, twee, drie gedeblokkeerd worden.

Aanvankelijk bestaat ons biowerk dan ook uit veel actieve lichaamsoefeningen met ademhaling, stretching, losschudden, dans, enz.

Het lichaam wordt als het ware opnieuw tot een vibrerend, ontspannen, voelend geheel gekneed. We gaan ook meer en meer expressieve bewegingssituaties en stem inschakelen, met voldoende ruimte voor het persoonlijke groeiritm. Dit alles gebeurt binnen een veilig oefenkader. In afwisseling met het vrij dynamisch lichaamswerk werken we met zachtere lichaamsenergie in massage, relaxatie, vibratie en meditatie.

Avondreeks: leven in een levendig lichaam

IBI, Destelbergenstraat 49, 9040 Sint-Amandsberg (Gent) • Tel. 09 228 49 11

BASISGROEP

De basisgroep staat open voor iedereen die nog geen ervaring heeft met bio-energetisch lichaamswerk.

Wanneer:

Dinsdagavond van 20.00 u tot 22.00 u

Periode: Van 19 april tot 28 juni 2016

Prijs: 10 sessies, 200 euro

Begeleiding: Sandra Dierick, Jorine Van Dorpe & assistentie

Kledij: Losse gemakkelijk zittende kledij

KENNISMAKINGSSESSIE

Kom even voelen of bio-energetisch werk iets voor jou kan zijn. Vooraf inschrijven is niet noodzakelijk.

Wanneer: Dinsdag 12 april 2016 van 20 tot 22 u

Prijs: 20 euro.

HOE INSCHRIJVEN?

Vooraf inschrijven is noodzakelijk en je betaalt voor de ganse reeks.

Je bent ingeschreven na:

- het invullen van je gegevens op het inschrijvingsformulier via de website: 'Inschrijven voor de Bio Energetica groepen'.
- het storten van het totale bedrag op nr. BE24 0017 2768 0538 van Instituut Bodymind Integration met vermelding **basisreeks**

Tenzij je voor vervanging zorgt, wordt het bedrag enkel terugbetaald als je vroeger dan 14 dagen voor de cursus begint jouw inschrijving annuleert.

Mensen die bio-energetisch lichaamswerk in hun leven geïntegreerd hebben, geven te kennen dat dit een positief effect heeft op hun vitaliteit, stemming, energieniveau **en dat ze meer kunnen genieten in hun diverse levenssituaties.**