



VERLEIDING - VERLIJDING

— Vier weekenden, vier thema's —

1 VERLEIDING-VERLIJDING

LICHAAMSWERK

Weekend

In dit weekend maak je weer contact met je lichaam en je emoties en ga je ervaren hoe jij jezelf kunt beleven. Het leven speelt zich af in je lichaam. Boosheid, verdriet en plezier, maar ook verliefd worden en intuïtie vinden in je lichaam plaats en zijn alleen daar te voelen. Vaak durf je emoties niet meer totaal te ervaren waardoor je je levenstroom blokkeert. Met lichaamswerk ga je je lichaam openen, geef je het al zijn mogelijkheden terug waardoor het leven weer in je kan stromen. Je stelt je opnieuw open voor ervaringen waarvoor je je lange tijd hebt afgesloten.

2

ADEMEN

Weekend

Ademen is leven en een eerste levensbehoefte. Door minder volledig te ademen zet je het leven op een lager pitje. Wanneer je weer intens gaat ademen kom je in contact met gevoelens die je hebt tegengehouden. Je voelt je levendig en je lijf gaat weer tintelen. Je gaat de verbondenheid met jezelf en met de wereld om je heen weer beleven als een eenheid. Dit kan je bij diepe, spirituele ervaringen brengen. Door intensief te ademen maak je meer ruimte in je lichaam. Hierdoor ga je jezelf ook ruimer voelen en voel je ruimte voor de ander. Het vertrouwen groeit dat het leven je altijd datgene zal bieden wat jij nodig hebt.

3 ENCOUNTER - 4 INTEGRATIE

Weekend

In het derde weekend ga je leren naar buiten te brengen wat er in jou leeft, en dit te delen met anderen. Het gaat erom dat je jouw waarheid leeft, dat je zegt en doet wat jij wilt. Ingeslopen routines en aangepast gedrag worden overboord gegooid en jij bent nu eens niet vriendelijk, beleefd, zorgzaam of onopvallend. Door te experimenteren met nieuw gedrag kun je je angst om afgewezen te worden leren loslaten en opwinding over het nieuwe voelen. Hierdoor kan echt contact ontstaan.

Weekend

Hoe ga je om met alles wat naar boven en naar buiten is gekomen?
Hoe breng je over wat je geleerd hebt in je thuissituatie en je werksituatie?
Hoe laat je weer los wat je bent aangegaan met de deelnemers van de groep?
Een afsluitend weekend waarin alles zoveel mogelijk een plek krijgt.
Het groepsproces loopt als een rode draad door alle weekeinden.

PRAKTISCH

- Begeleiding door Rita Maarse en assistenten;
- de weekenden starten wisselend op vrijdagavond om 19.30 uur of op vrijdagochtend om 11.00 uur, en eindigen allen op zondag om 17.00 uur;
- voor actuele data en prijzen zie www.ritamaarse.nl onder Particulieren > De Verleiding / De Verlijding;
- voor nadere informatie of aanmelding voor deelname kun je terecht op info@ritamaarse.nl of op telefoonnummer 0343-515874.



RITA MAARSE
praktijk voor emotionele lichaamstherapie

- Van Rijkevorselstraat 21, 3972 EP Driebergen-Rijsenburg
- T 0343 - 51 58 74
- E info@ritamaarse.nl
- www.ritamaarse.nl