

Lekker in je vet

Bodywork voor mensen met gewicht (over).



Het doel van deze cursus:

Op een vriendelijke manier in beweging komen, het vergroten van je vitaliteit, een beter contact tot stand brengen met je eigen lichaam, het vergroten van je levenslust. Lekker in je vel zitten.

Uit eigen ervaring weten wij hoe moeilijk het kan zijn om weer te beginnen met lichaamsbeweging als je jezelf te dik vindt. Maar we hebben ook ervaren hoe heerlijk het is om weer in beweging te komen vanuit plezier en de levensenergie te voelen stromen.

Wat kun je verwachten?

Met een kleine groep ga je contact maken met je lichaam en kom je in beweging. We werken vanuit oefeningen die je individueel of in tweetallen doet. Soms bewegen we op muziek, maar ook meditatie en massage komen aan bod. Er is ruimte om te lachen en te huilen. En voor het delen van ervaringen. We werken naar acceptatie van het eigen lichaam toe en van daaruit naar liefde voor jezelf. Het doel is: op dit moment volop te kunnen genieten van het leven.

Een blijvende verandering komt van binnenuit, bij het vinden van een nieuw evenwicht.

Een nieuw evenwicht kan alleen bereikt worden als de verandering vanuit je eigen kern komt. Als je je beperkende opvattingen transformeert naar liefdevolle opvattingen.

Maar het beginpunt is het hier en nu. Jouw lijf. Jouw omvang. Hoe voel je je hierin? Laat je je beperken door je omvang? Hoe beweeg je je? Wat laat je allemaal omdat je niet tevreden bent met je uiterlijk? Geniet je volop van het leven? Heb je plezier? Of ga je zaken uit de weg?

Begeleiding

De bijeenkomsten worden geleid door Ellen Louwen en Saskia Stach.

Beiden zijn Core Energetisch therapeut, afgestudeerd aan het NICE, Nederlands Instituut Core Energetica. Beiden zijn mensen met gewicht (over).

Wanneer *Introductie*
30 oktober,
13 en 27 november,
11 december

Tijd 20.00 uur – 21.30 uur

Kosten € 15,- per keer

Locatie Centrum de Appel
Bruine Zaal
Groesbeekseweg 428
6523 PP Nijmegen

Meer informatie en aanmelden

Je kunt meer informatie op onderstaande websites vinden. Heb je andere vragen, dan kun je ons gerust bellen of mailen. Wil je je aanmelden? Dan graag een mailtje naar één van de email adressen.

Contact
Saskia Stach
06-15231367 | saskia@stach.nl
<http://www.cordium.nl/saskia-stach>

Ellen Louwen
06-27192073 | ellenlouwen@hotmail.com
<http://ellenlouwen.wixsite.com/corebusiness>