



**! NIEUW nov.2019 !
VERDIEPINGSLESSEN**

**BEWUSTWORDING
BEWEGING
KRACHT**

In mijn lessen merk ik steeds meer dat er behoefte ontstaat voor meer **individuele begeleiding** met betrekking tot persoonlijke ontwikkeling door middel van dans/ beweging.

Persoonlijke ontwikkeling is o.a meebewegen met het leven, jouw leven. Leven is immers bewegen niets staat stil. Willen we ons blijven ontwikkelen dan zal dat zijn op alle lagen: fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel. Een verstoring in een laag (b.v. mentaal: ik ben niet goed genoeg) heeft een effect op alle lagen en dus op hoe je als persoon bent. Hoe ontwikkel je je , als je bevrijd bent van deze gedachte (overtuiging) ? Wellicht tot een prachtige zelfverzekerde vrouw.

Dit is één voorbeeld Dankzij bewustwording, kom je in bewegingen en in je kracht. Je raakt ballast kwijt en er komt meer licht en lucht in je leven.

Werkwijze Individuele lessen:

We beginnen met een **Intake gesprek** van 30 minuten tot max 1 uur .

Samen gaan we kijken naar :

waar je Nu tegenaan loopt. **Bewustwording** van wat je belemmert (oud gedrag) en wat wil je **transformeren** in welk nieuw gedrag.

Voorbeeld 1 Je vind “Ik zit zoveel in mijn hoofd “ (Ik noem dit hoofdbegaafd) Waar komt die vandaan... is het bv een overlevingsmechanisme . Wat wil je er voor in de plaats? Bv wil je meer naar je gevoel.

Voorbeeld 2 Je vind “ Ik ga steeds over mijn grenzen heen. Sta voor iedereen klaar maar het put me uit of het voelt gewoon niet meer goed. “ We gaan op zoek naar hoe je het wel zou willen !

Voorbeeld 3 : Je vind “Ik ben zo sensitief maar het is nog een Opgave ipv een Gave . Ik krijg er fysieke klachten van en raak zo uitgeput....”

Maar ook als de vragen mindere duidelijke zijn zoals :” Ik weet niet wat ik wil ,ik voel me gewoon niet happy.” Samen komen we er wel uit.

Volgende lessen/bijeenkomsten :

Ervaren ,voelen van wat we in de intake hebben besproken d.m.v. beweging...dansopdrachten, lichaamswerk,aanraking,oefeningen,energetische stoelen. Kortom met dat wat jij op dat moment nodig hebt. Het transformeren kan beginnen . Eind 3de bijeenkomst ligt er meestal wel een aardig fundament en heb je genoeg tools waarmee je verder kunt bouwen om steeds meer in je **Kracht** te komen .Verder bouwen is Bewust ermee bezig blijven in het dagelijkse Leven. “Klein” onderhoud en even up daten kan bv in de wekelijkse lessen . Heb je na een tijdje behoefte om weer even dieper erin te duiken ? Boek je gewoon een losse individuele verdiepings les

2. Individueel :

Intake gesprek : max. 1 uur plus
2 bijeenkomsten van 1 uur Totaal max. 3 uur
Prijs: € 140 voor cursisten anders € 160
Vervolg losse les € 45 per uur / € 55
Opgeven : Op afspraak overdag/of avond

Lokatie : – FARACHA – Maasenweg 16 – 6003 AH WEERT

Opgeven : yvonne@faracha.nl

Telefoon : 0644502938

Enkele reacties :

November 2019:

Hoi Yvonne

Wat ben ik blij met jouw ogenschijnlijk simpele maar o zo werkzame tips! Dat met die visualisatie in het bos werkt perfect voor mij. Voel meteen verandering in mijn lijf als ik het doe. Heb hem afgelopen zondag gedaan op de zwarte markt (Beverwijk)waar ik per ongeluk terecht was gekomen. Dus veel kunnen oefenen daar! Normaal mijd ik deze plekken omdat ik daar leeggezogen wordt qua energie. Nu viel me op dat ik nog energie over had en dat ik ook geen heupklachten had van het slenteren. Echt indrukwekkend hoe zoiets simpels doorwerkt! Daar ben ik dus heel blij mee.

Februari 2020

Van huis uit heb ik de energetische en spirituele kijk op de dingen nooit zo meegekregen, en er dus ook nooit zo bij stil gestaan. Met de lessen van Yvonne gaat dat deel van de wereld voor mij open. Het is super interessant om samen uit te pluizen waar het nou vastloopt in mij. Waarom ben ik zo streng voor mezelf? Voor mij is dat begrip heel belangrijk voordat ik verder kan met de volgende stap: Hoe kan ik het mezelf makkelijker maken? De lessen helpen om dichter bij mezelf te blijven en meer met mezelf 'in het reine te komen'. De bijbehorende bewegingen maken iets los waardoor mijn geest zich beter openstelt voor de oefening. Nu gewoon nog HEEL vaak oefenen! *Anoniem*