



**! NIEUW !
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 in je leven.

Er zijn twee mogelijkheden:

Individueel

Groepsverband : 4 tot max 6 deelnemers

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.

Werkwijze groepslessen :

Eigenlijk bijna hetzelfde. Het intake gesprek is ook individueel. De lessen zijn in een klein groepje en iedereen komt iedere les aan de beurt . Er is natuurlijk op een andere manier persoonlijke dan een uur 1 op 1. Aan de andere kant leer je ook weer veel van wat er bij de anderen gebeurt. Het is maar wat je prettig vindt of anders even overleggen met mij. Ook hier geldt na 3 bijeenkomsten heb je voldoende tools om zelf verder te gaan ,verder Bewust ermee bezig te blijven in het dagelijkse Leven te bouwen. Verder bouwen is Bewust ermee bezig blijven in het dagelijkse Leven. “Klein” onderhoud en even up daten kan bv in de wekelijkse lessen . Wil je na een tijdje nog een extra verdieping ? Boek je gewoon een losse les . Samen zorgen we voor een veilige en warme omgeving !

Ik heb er zin in !

Verdere gegevens :

1. Groepsverband : 4 tot max 6 deelnemers Intake gesprek : max. 1 uur individueel
3 bijeenkomsten van 2 ½ uur Totaal 8 ½ uur
Prijs : € 155 voor cursisten anders € 175
Intake op afspraak in september t/m begin oktober
22 oktober – 5 november – 19 november
Tijd : 19.30 – 22.00 uur
Opgeven voor : 7 oktober

Heb je zelf een groepje van 2 /3 of 4 ? Neem dan contact op voor de prijzen....
Er is van alles mogelijk

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

