



Commovare

Loslaten

We zeggen het zo snel: 'je moet het gewoon loslaten'. Maar hoe doe je dat? En wil je, kun je, moet je het/iemand ook werkelijk loslaten?

In deze serie van vier workshops gaan we met dans, beweging en meditatie de kunst van het loslaten verkennen. Thema's die aan de orde komen zijn: aanwezigheid in het hier en nu, het loslaten van vaste patronen die ons in de weg zitten en het omgaan met gebeurtenissen die ons overkomen. Daarbij gaat het onder andere om overgave, vertrouwen en het volgen van je innerlijk kompas.

Beweeg je lijf en je geest lekker los. Wie weet, laat je dan ook andere dingen los die jou in de weg zitten, zoals bijvoorbeeld je verwachtingen van jezelf of van de ander, vaste (denk)patronen of emoties.

Data en tijd:

Vier donderdagen van 19.30 tot 21.30 uur, op 19 januari, 2 en 16 februari en 1 maart 2012.

Locatie: Dans- en pilatesstudio Noord-Brabant, Oss.

Kosten: € 50,- voor vier keer, inclusief thee.

Opgave: Annemieke Brinkman, T 06-10298944/ 0412-652745,
E info@commovare.nl, W www.commovare.nl.

Annemieke Brinkman: geeft workshops, (individuele) lichaamsgerichte therapie, psycho-sociale therapie en coaching. Ze is psychologe en communicatieadviseur en werkt zowel met particulieren als voor organisaties.