

Het Hart van Veerkracht.

“Een ervaring overkomt je niet zomaar. De kwaliteit ervan wordt zowel bepaald door de feitelijke gebeurtenis in je omgeving, als door dat wat er in jou gebeurt als reactie hierop. Gedurende je leven vorm je reactiegewoonten. Deze kun je veranderen.” Ron Kurtz

Als we ons veilig voelen, gaan we graag verbindingen aan. Voelen we gevaar, dan lijkt vechten, vluchten of verdwijnen de beste oplossing. Vanuit de ervaringen die we hiermee opdoen, ontwikkelen we vanaf onze vroegste jeugd patronen en overtuigingen die we opslaan in ons zenuwstelsel. Dit vormt de leidraad voor ons doen en laten. Wat nu, als we nieuwe patronen, overtuigingen en ander gedrag willen ontwikkelen?

Dans en beweging nodigt uit om in contact te komen met je gevoel, je kracht en je eigen levensprocessen. Door daarnaast je autonome zenuwstelsel te leren begrijpen, zal je innerlijke bronnen ontdekken waarmee je nieuwe patronen vorm kunt geven op weg naar meer veiligheid, veerkracht en vitaliteit. Deelname aan deze jaargroep biedt een manier om de taal van je zenuwstelsel te integreren in je dagelijks leven.

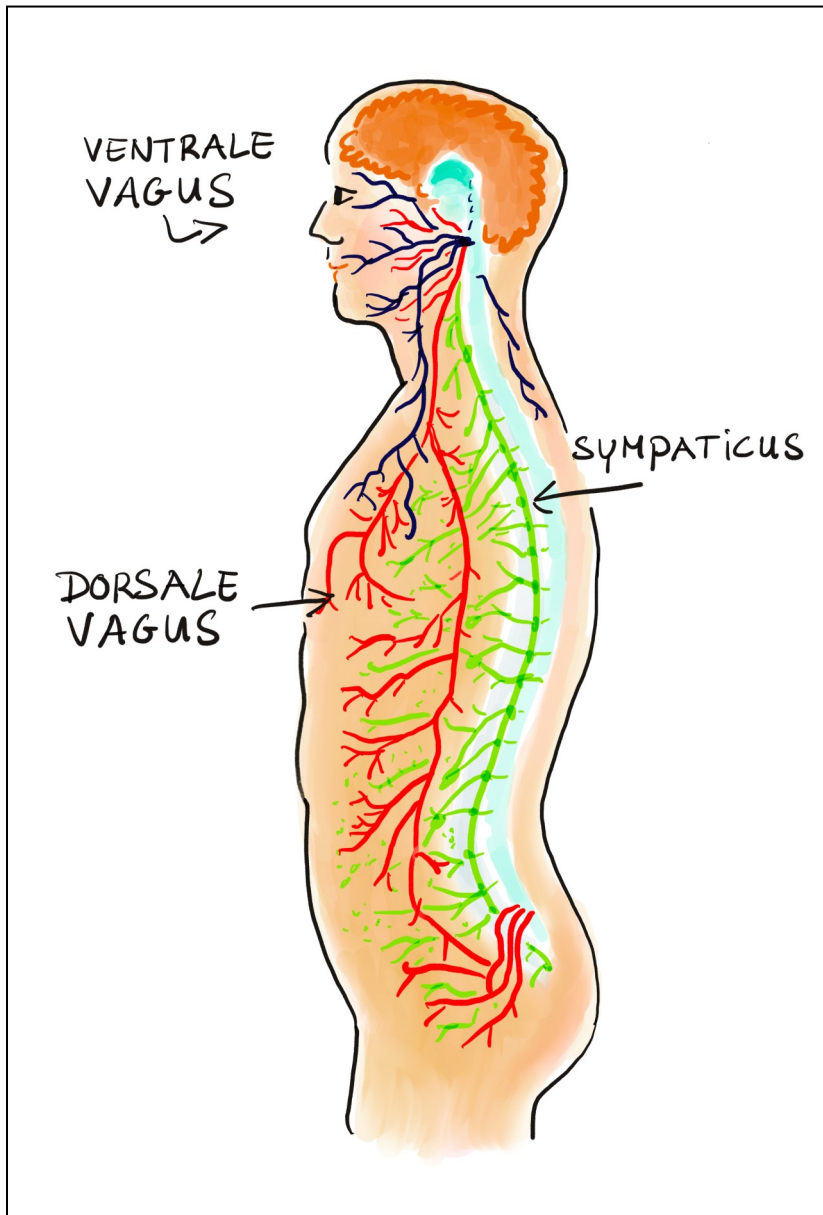


“While we each have the capacity for love and compassion, it is by intentional practice that we develop a truly wise and caring heart.” Tara Brach

De vijf modules van deze jaartraining vormen een integratie van inzichten uit de dans (5Ritmes en Openfloor), de Polyvagaal theorie, Mindfulness, zelfcompassie en lichaamsgerichte traumatherapie. Deze ontdekkingsreis brengt je inspirerende hulpbronnen en praktische vaardigheden om oude gewoonten om te zetten in nieuwe, gezonde, positieve manieren om je leven te leven.

Het samen dansen in een vaste groep biedt een krachtige, veilige ruimte om elkaar te ondersteunen, uitdagingen aan te pakken en aan de slag te gaan met nieuwe inzichten en oefeningen in je dagelijks leven.





In alle modules is de rode draad *ontdekken*. We komen tot expressie, spelen, bewegen en reflecteren. Oefeningen worden afgewisseld met uitwisselingsmomenten, meditatie en referentiekaders om alles aan op te hangen.

Je zenuwstelsel leert op basis van gebruik. Het ontwikkelen van jouw veerkracht gaat thuis door, kansen te over voor oefening in de praktijk! Je leven wordt je dans en je dans wordt je leven.

Na de training heb je een rijke bron aan oefeningen en inzichten om op eigen kracht verder te gaan met het vormgeven van je leven zoals jij dat van binnenuit het liefste wilt.

Programma:

Module 1. Lichaam – vloeiend – basis - veiligheid

Module 2. Hart - in kaart brengen - staccato - intentie

Module 3. Navigeren – loslaten - chaos - integratie

Module 4. Expansie – lyrisch - vormgeven aan creativiteit - veerkracht

Module 5. Integratie -compassie – stilte – einde en nieuw begin

Voor wie?

Je hebt interesse om de taal van het zenuwstelsel nog beter te begrijpen en er actiever vorm aan te geven. Je hebt ervaring met bewust bewegen en de basis workshop ***De 5Ritmes en de Taal van het Zenuwstelsel*** gevolgd. We vragen een commitment om alle 5 modules aanwezig te zijn en bereidheid om tussentijds te oefenen en enkele bijeenkomsten via zoom te volgen.

