

Leef je lijf

Emotioneel lichaamswerk



Zomer 5-daagse
15 - 19 augustus

Wil je ?

Je leven door je lijf voelen stromen ?
intenser gaan voelen ?
je impulsen volgen ?
durven lachen - huilen - roepen ?
je spontaner uiten ?

en dit alles op jÓuw manier en jÓuw tempo
in het hartje van de zomer
waar genieten voorop staat
en waar ruimte is om af te dalen naar je diepste verlangen,
en naar "je lijf te leven" !

Dan is dit misschien iets voor jou ...

5 dagen in een ontspannen vakantiesfeer dichterbij jezelf komen,
met iedere dag emotioneel lichaamswerk, meditatie,
creativiteit en zelfexpressie, massage, ...

Wat bieden wij aan ?

Emotioneel lichaamswerk is de rode draad in ons programma.

Wat is emotioneel lichaamswerk ?

Door ons lichaam te verkennen (waar voelen we ons vrij, waar zitten onze spanningen), door te luisteren naar wat ons lichaam ons te vertellen heeft, komen we meer in contact met wie we zijn, wat we verlangen. Onze bruisende innerlijke kracht, onze frisse blijheid, ons zot spelen, ons diep verdriet, onze echte kwaadheid, ... ze hebben allemaal een plaats in ons leven, maar gunnen we ze wel de ruimte die ze nodig hebben ? Door onze gevoelens te onderdrukken worden we moe, worden we levensmoe. Door weer lucht te geven aan onze gevoelens, bevrijden we onze energie, en worden we weer het levenslustige kind.

Daartoe gebruiken we technieken uit emotioneel lichaamswerk : bewegen, voller ademen, geluid maken. Om het creatieve kind in onszelf -dat in ieder van ons leeft! - uit te dagen, en te laten spelen , gebruiken we ook materialen (verf, klei,...), dans, drama, ...
Laat je meenemen in een tocht naar Leef je Lijf !

Waar vindt Leef je Lijf plaats ?

In het Lotushuis, een centrum in Westerlo nabij bossen en natuur.

Hou alvast vrij in je agenda :

Van woensdagochtend 15 augustus (10u)
tot zondagavond 19 augustus (17u) 2012.

Hoeveel kost dit kadootje aan jezelf ?

€375 voor de workshop (€340 indien je het volledige bedrag betaalt voor eind mei). De accommodatiekost is afhankelijk van het aantal deelnemers en is ter plaatse te betalen (richtprijs €55/dag).

Wil je inschrijven ?

Het maximum aantal deelnemers is 16. Om zeker te zijn dat jij erbij bent, stort je een voorschot van €100. Het resterende bedrag dien je voor 15 juli te betalen. Bij annulatie na 15 juni (15 juli) ben je het voorschot (volledige bedrag) verschuldigd.

Wil je meer Info ? Bel, mail, of surf naar :

Inge Leemans, 016-47 33 18, info@yatri.be, www.yatri.be
Dymfna De Leeuw, 02-251 02 12, dymfna.deleeuw@skynet.be

Wie zijn de begeleiders ?

Sinds 2004 begeleiden wij zomerweken Leef je Lijf ...

Inge Leemans, °1971, moeder van Yerro.

Energetic integration therapeute, geeft workshops emotioneel lichaamswerk & tantra, lesgeefster beroepsopleiding Emotioneel Lichaamswerk Vlaanderen, individuele- en relatiebegeleiding.



Na mijn ingenieursopleiding heb ik mijn hart gevolgd en mij opgeleid in oa emotioneel lichaamswerk, sexual grounding, tantra.

Samen op zoek gaan naar hoe wij verder kunnen openbloeien en meer vanuit ons hart kunnen leven ... daarin word ik geraakt.

Dymfna De Leeuw, °1971, moeder van Finke en Jibbe.

Energetic integration therapeute, geeft workshops emotioneel lichaamswerk, lesgeefster beroepsopleiding Emotioneel Lichaamswerk Vlaanderen.

Opgeleid als maatschappelijk werkster en criminologe werk ik reeds 10 jaar met mensen en ondersteun hen in hun zoektocht naar een gelukkiger leven. Sinds 2001 geef ik groepen emotioneel lichaamswerk om mensen dichterbij hun eigen levenskracht te brengen.



André Schuermans, °1955, vader van 2 volwassen kinderen.

Ex-lesgever opleiding massage, geeft individuele massages.



Na enkele jaren rondtasten in het lichaamswerk raakte ik begeistert door de kunst van massage. Deze oefening in spelen, warmte, respect en liefde te mogen delen met anderen doet me goed aan mijn hart.