

Tekenend in voeling met je lijf

Zit je vaak in je hoofd? Vind je het lastig om in je lijf te zakken? En wil je ervaren hoe je op een **lichaamsgerichte, creatieve manier** in contact kan komen met je lichaam?

Dan ontmoeten we je graag tijdens een groepsessie 'Tekenend in voeling met je lijf'. We laten je kennismaken met yoga, lichaamswerk en de tekenbewegingsmethode.

Tijdens een groepsessie nemen we de tijd om aan te komen in ons lichaam. Aan de hand van lichaamsgerichte oefeningen kom je in contact met jouw lijf. Vervolgens laat je vanuit jouw lichaam een tekenbeweging ontstaan. Dit wil zeggen dat je, terwijl je een beweging maakt, krijtjes op een papier houdt zodat jouw beweging een spoor achterlaat. We sluiten de groepsessies af met een deelrondje, waarin we onze ervaring delen met elkaar.

Je hoeft niet te kunnen tekenen om deel te nemen.



Begeleid door

Hanne Van Hirtum (Psycholoog en yogateacher) - Huis Peonia
Elien Zegers (Psycholoog) - Voeling

Praktisch

Dinsdag 30 juli van 14u00 tot 15u30

Min. 4 en max. 6 deelnemers

Locatie: Huis Peonia, Blaubergsesteenweg 203 Herselt
(Blauberg)

Prijs

De groepssessie wordt aangeboden binnen de conventie voor eerstelijnspsychologische zorg. Voor deze groepssessie betaal je 2,5 euro. Jongeren onder 24 jaar kunnen gratis deelnemen.

Meer informatie en inschrijven

Meer informatie kan je terugvinden op de website www.huispeonia.be en www.voelingmetjezelf.be

Inschrijven kan door een mailtje te sturen naar info@huispeonia.be of elien@voelingmetjezelf.be.

Tekenend in voeling met je lijf