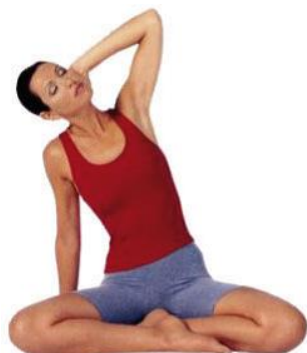




# Tibetaanse Yoga, Meditatie en Mindfulness



Ontwikkel vertrouwen  
in je natuurlijkheid

10 cursusavonden vanaf  
maandagavond 8 januari met Monique Verschuuren  
dinsdagavond 9 januari met Jan Houwen  
van 19.30 tot 21.15 uur

## Inhoud

Er wordt gewerkt met losmaak-, adem- en bewegingsoefeningen, meditaties, geleide visualisaties en mantra's afkomstig uit Tibetaanse (yoga en meditatie) en Westerse (biorelease) scholen. De oefeningen helen lichaam en geest en brengen hun energieën samen zodat ze kalm, soepel en vitaal kunnen functioneren.

Op maandagavond ligt het accent op de energetische basis van welbevinden met meer bewegingsoefeningen. Je leert gevoelens tijd, ruimte en aandacht te geven. Lichaam, adem en geest ontspannen zich en de energie kan weer vrij stromen.

Op dinsdagavond ligt het accent op stilte en inzicht met meer meditatieve oefeningen. Je leert contact maken met de openheid in stilte. We oefenen in mindfulness van lichaam, mindfulness van gevoelens, mindfulness van adem en mindfulness van mind. Op beide avonden maak je kennis met beginselen van biodynamische- en boeddhistische psychologie.

Door oefenen ontwikkel je vertrouwen in je lichaam en in je natuurlijkheid. Nieuwe keuzemogelijkheden ontstaan en geleidelijk komt er meer plaats voor vreugde en lichtheid in het dagelijkse leven. Wanneer je langer oefent, raak je diepere lagen van energie en gevoelens aan. Je leert te luisteren naar de subtiele boodschappen van het lichaam zodat je blokkades kunt ontdekken en loslaten.

We werken in kleine groepen van maximaal 5 mensen.

## Informatie

- Data:** 10 avonden van maandag 8 en dinsdag 9 januari t/m 19 en 27 maart (niet op: 12/13 februari en 27 februari)
- Tijd:** van 19.30 tot 21.15 uur. Vanaf 19.15 uur kun je binnenkomen.
- Plaats:** Koningskaars 24 te Venray
- Kosten:** € 150,--
- Benodigdheden:** gemakkelijk zittende kleding, een deken om om je heen te slaan

**Inlichtingen / aanmelding:**  
**Monique Verschuuren en Jan Houwen 0478-587364**  
**E-mail: [monique.verschuuren@dorje.nl](mailto:monique.verschuuren@dorje.nl) of [jan.houwen@dorje.nl](mailto:jan.houwen@dorje.nl)**  
**[www.dorje.nl](http://www.dorje.nl)**

# Praktijk Lichaamsgerichte Psychotherapie

## “naar een vrij stromende levensenergie”

Zoek je meer rust in je hoofd, levenszin, tevredenheid of harmonie? Misschien is **Biodynamische Psychotherapie** dan iets voor jou.

### **Biodynamische Psychotherapie**

is een lichaamsgerichte vorm van psychotherapie waarbij je door middel van gesprekken, massage en oefeningen, je gevoelens en je psychologische belemmeringen onderzoekt, zodat de uitwisseling tussen lichaam en geest verbetert.

De therapie is geschikt voor iedereen die meer levenskwaliteit wil. Klachten kunnen bestaan uit psychische en psychosomatische symptomen als depressie, spanningen, chronische moeheid, rouwverwerking, lage rugpijn, hoofdpijn, burn-out, gebrek aan zelfvertrouwen en gebrek aan assertiviteit.

De therapie richt zich op het ontspannen van spanningen en het herstel van de harmonie met je authentieke zelf. Het doel is de levensenergie weer zo vrij mogelijk te laten stromen zodat je thuis kunt zijn in je lichaam en je gevoel.

De therapie brengt een bewustwordings- en groeiproces op gang.

### **Voor afspraken of meer informatie**

#### **Jan Houwen & Monique Verschuuren**

Koningskaars 24 5803 JC Venray

Tel.: 0478-587364

E-mail: [jan.houwen@dorje.nl](mailto:jan.houwen@dorje.nl)

E-mail: [monique.verschuuren@dorje.nl](mailto:monique.verschuuren@dorje.nl)

Website: [www.dorje.nl](http://www.dorje.nl)



#### **Jan Houwen**

meer dan 35 jaar ervaring in de hulpverlening als psychiatrisch verpleegkundige, maatschappelijk werker, lichaamsgericht therapeut en als mindfulness-trainer; opgeleid in de biodynamische psychologie.

Ingeschreven in het beroepsregister van Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde (Psycho)Therapie en geregistreerd als European Certified Psychotherapist via de Nederlandse Associatie voor Psychotherapie.



#### **Monique Verschuuren**

meer dan 30 jaar ervaring in sociaal cultureel werk, hulpverlening en onderwijs als sociaal pedagoog, therapeut en leerkracht; universitair opgeleid en opgeleid in de biodynamisch psychologie.

Ingeschreven in het beroepsregister van de Stichting Beroepsorganisatie voor Lichaamsgeoriënteerde (Psycho)Therapie en in het RBNG-register.