



Tibetaanse Yoga, Meditatie en Mindfulness



Ontwikkel vertrouwen
in je natuurlijkheid

**12 cursusavonden vanaf
maandagavond 18 september met Monique Verschuuren
dinsdagavond 19 september 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.

Voor nieuwe mensen is er de gelegenheid om op dinsdag 12 september een les te komen proeven. Wel graag daarvoor opgeven.

Informatie

- Data:** 12 avonden van maandag 18 en dinsdag 19 september t/m 11 en 12 december (niet op: 16 en 17 oktober)
- Tijd:** van 19.30 tot 21.15 uur. Vanaf 19.15 uur kun je binnenkomen
- Plaats:** Koningskaars 24 te Venray
- Kosten:** € 180
- Benodigheden:** 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 of jan.houwen@dorje.nl
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

E-mail: monique.verschuuren@dorje.nl

Website: 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.