



Dreamel Moving & Mind

Mindful Bewegen:

Neem ruimte

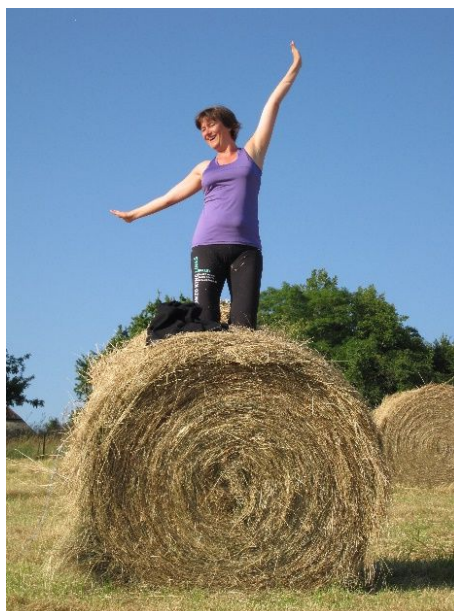
16 maart 2019

Lukt het jou om je eigen ruimte in te nemen? Vaak is je eigen koers bepalen en vasthouden lastig. In relatie tot anderen is ruimte innemen zelfs nog moeilijker.

In deze workshop oefenen we letterlijk en fysiek in 'ruimte nemen'. Ook onderzoeken we communicatiestijlen, onze voorkeuren en reflexen. Zodat ruimte ontstaat voor positieve keuzes en alternatieve reacties, anders dan je gebruikelijke 'reflex'. Je krijgt technieken aangereikt om ruimte te creëren in je lichaam, je agenda, je relaties en je geest. Zodat tijd en rust ontstaat om stil te staan bij de vragen als: Waar sta ik? Wat wil ik? Hoe wil ik?

Kom fysiek ervaren en onderzoeken in een veilige omgeving. Wie weet wat je ontdekt!

*Move your
body,
calm your
mind*



Werkvorm: ervaren via *Beweging, Dans en Spel*, gecombineerd met mindfulness.

Datum: Zaterdag 16 maart 2019, 14.00-17.00 uur, met theepauze.

Aanmelden: vóór 9 maart via dreamelmm@gmail.com, telefoon, FB of de website.

Plaats: Van Alphenstraat 2, Voorburg. Vlakbij Station Laan van NOI (Voorburgse kant).

Aanbellen bij de bovenste bel: Yin Yang Balance.

Kleding: Draag kleding waarin je lekker vrij kunt bewegen.

Schoeisel: Blote voeten, sokken of soepele (binnen)schoenen.

Kosten: 20 euro. Of meer op basis van dana (vrijwillige bijdrage).



Dreamel, Moving & Mind: ervaren via Beweging, Dans en Spel

Docent: Pauline Memelink

Met vragen of voor informatie, neem contact op via:

+31 (0)6 - 24 23 56 24 | dreamelmm@gmail.com

www.dreamel.nl | www.facebook.com/dreamelmovingmind

Betaling kan via bankrek.nr.: NL 23 TRIO 0338 5710 43

