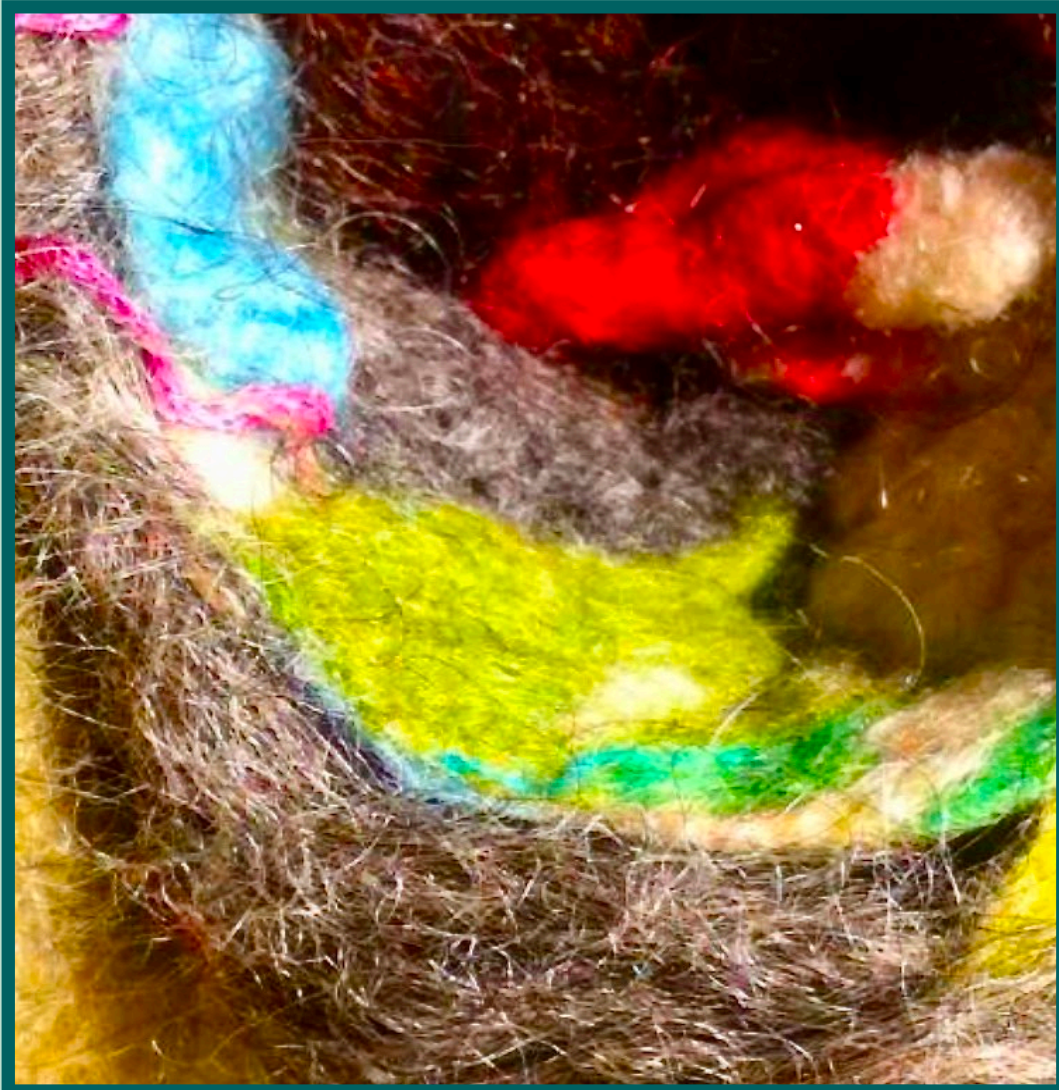


Gestalt groep

Vrijdagmiddag

13:30-17:30



Data: 28-8 / 18-9 / 9-10 / 30-10 / 20-11

Kosten: 195,-

Locatie: Mgr. Nolensplein 1, 4812 JC, Breda

Wat gaan we doen :

We beginnen de bijeenkomst steeds met yoga of een andere vorm van beweging / creativiteit. Dit om in contact te komen met je lichaam. Je leert je lichaam beter kennen, wat helpt in het leren benoemen van lichamelijke reacties. Beeldend werk kan een mooi hulpmiddel zijn om het onbewuste, bewust te maken. Je ontwikkelt je gewaarzijn. Het vergroten van je gewaarzijn stelt je in staat nauwkeuriger te weten hoe het met je is en des te beter kun je grote of kleine beslissingen maken.

Ontdek dat je zelf meer kan dan je dacht:

In de gestalt werken we verder aan gewaarzijn in het hier en nu. Hierdoor krijg je meer zicht op patronen die het contact met je zelf en je omgeving hebben onderbroken. Je kunt kiezen voor ander gedrag, je krijgt ruimte en vrijheid. Je leert dat alles al in jou aanwezig is, er hoeft niets bij of weg. Je leert je mogelijkheden ontdekken en benutten. Dit haalt je soms uit je comfortzone maar het zal je steeds weer met beide voeten op de grond zetten en je krachtiger maken dan je ooit hebt gevoeld.

In een kleine groep

Je staat niet alleen in je worsteling, eventuele gevoelens van eenzaamheid en het niet begrepen worden veranderen. De groep biedt je een veilige plek te kunnen experimenteren met alles wat er in jou leeft, wat voor jou van belang is. Je mag zijn wie je bent. Je kunt bijval krijgen van de groep en soms ook weerstand. Wat kun je hiervan leren. Je verdiept het contact met elkaar en met jezelf. Spannend en ook leuk. Plezier en het (her)ontdekken van jouw spelen horen hier ook echt bij.

Wat levert het je op?

- * Inzien dat het leven ook anders kan
- * Denken in mogelijkheden ipv beperkingen
- * Je bent niet alleen, jouw situatie is niet raar of vreemd.
- * Je leven inrichten zoals jij dat wilt
- * Je hebt meer contact met je werkelijke behoeften en durft dit ook in contact te brengen waardoor je meer rust en tevredenheid ervaart.



Wanneer wij elkaar nog niet kennen gaat er een kennismakingsgesprek vooraf aan deelname. De kosten hiervan bedragen € 35,-

Voor info en/of aanmelden:

gwenmeijer@gestalt-art-contrast.com



Ik ben Gwen Meijer. Ik ben moeder van twee zonen. Ik begon mijn beroepsleven als fysiotherapeute. Daarna volgden er verschillende opleidingen, waaronder Haptonomie en Gestalt-art. Gestalt heeft mij veel gebracht. Het proces wat ik heb doorlopen is vooral gegaan over: zichtbaar zijn in mijn behoeften, verbinding maken met mij en anderen. Ik voel me trots en gelukkig met mijn jaren vol leren, ontdekken, vallen, opstaan, onderzoeken en voelen dat ik mijn eigen weg kan volgen.