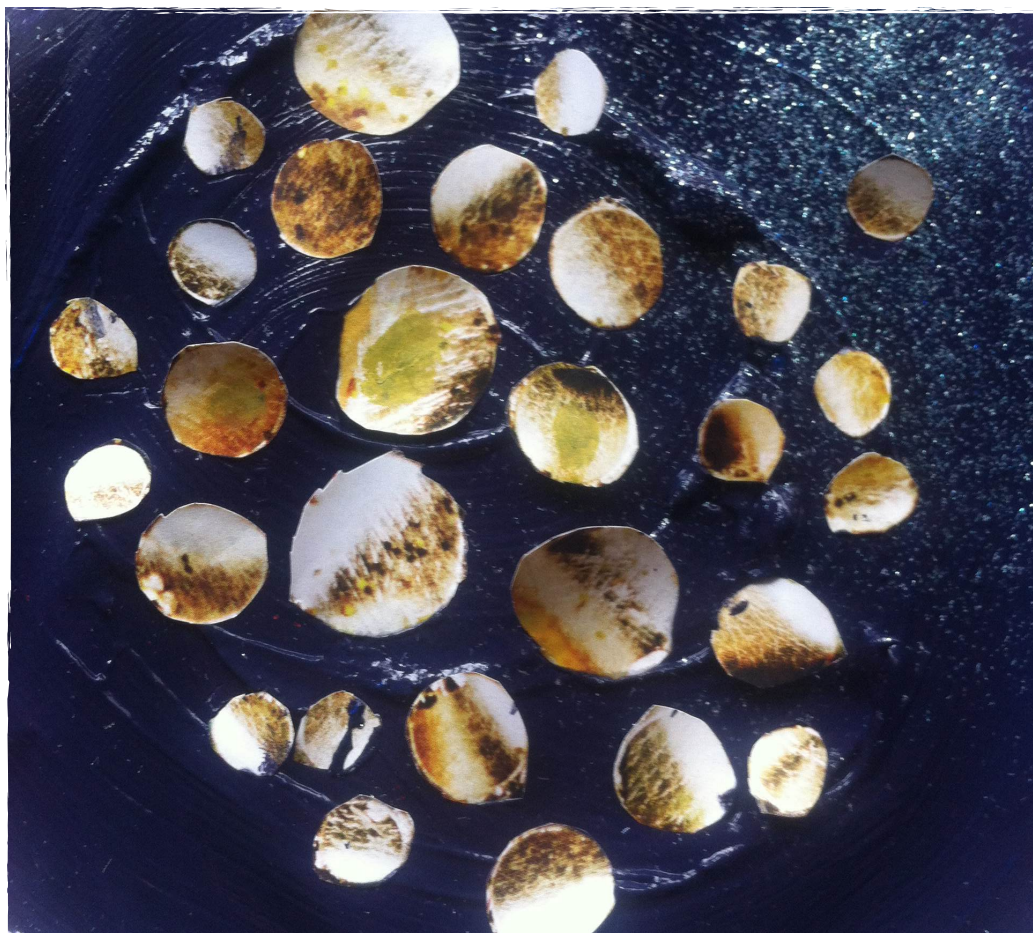


Start
dinsdag
20 nov.



YOGA & GESTALT THERAPIEGROEP

**6 dinsdagavonden
19.00-21.30**

Wil jij in een groep aan de slag? Wil je verdiepen?
Ontdekken en jezelf ontmoeten, verbinden en contact maken met je
lichaam en jouw ruimte. Geef je dan op voor deze groep.
We werken in een kleine groep.

Data: 20-11, 18-12, 22-01, 19-02, 19-03, 23-04

Kosten: 235,- (vergoeding via SBGA mogelijk, zie www.sbga.nl)

Locatie: Tilburgseweg 223, Breda

Wat gaan we doen?

We zullen de avonden over het algemeen starten met **Yoga**. Middels verschillende houdingen en oefeningen leer je je lichaam en de signalen hiervan beter kennen, vind je rust en ontspanning. Yoga is ook een middel om stil te worden, antwoorden te vinden, zicht te krijgen op hoe je de dingen doet en het is een manier om je eigen wijsheid aan te spreken.

En dat zetten we voort met **Gestalt** in de groep.

In de groep mag jij er zijn, met al je kwaliteiten, deze leer je verder te ontdekken, onderzoeken en ervaren. Je leert jezelf in contact te brengen met je omgeving met alles wat er is. Je leert je grenzen en ruimte kennen en ervaren. Je ontdekt je mogelijkheden i.p.v. je vast te zetten in onmogelijkheden. Creativiteit speelt een belangrijke rol in deze processen, het kan je helpen jou **"uit de verf te laten komen"**.

Een groep is een veilige plek waar je kunt oefenen en leren van elkaar. Plezier en "spelen" zijn onderdeel van deze avonden.

Wanneer we elkaar nog niet kennen, gaat er een kennismakingsgesprek vooraf aan deelname. Kosten: €35, -

Deze groep zal worden begeleid door Judith van Leeuwen en Gwen Meijer.



Ik ben Gwen Meijer, als kind heb ik intensief geturnd, hier is mijn liefde voor bewegen ontstaan. Yoga sluit hier voor mij mooi op aan. Door de combinatie met gestalt heb ik mijn eigen bewegen verder kunnen ontdekken en heb hiermee een stuk vrijheid terug gekregen. Bewegen is mijn ding, het maakt me blij en leert mij, mij kennen.

Mijn naam is Judith van Leeuwen. Het lichaam en me vrij kunnen bewegen heeft sinds ik me kan herinneren mijn belangstelling. Sport, dans en later yoga hebben een bijdrage geleverd aan het leren kennen van mijn lijf. De Gestalt heeft me geholpen betekenis te leren geven aan mijn bewegingen in het leven.

