

Voor wie?

Deze cursus is voor iedereen die met meer ontspanning, vertrouwen en lichtheid zijn/haar eigen leven wil leven.

Als het stroomt in je lijf, stroomt het in je leven. Je gevoelens, lichaam en geest zijn namelijk een samenhangend geheel.

- Zit je veel in je hoofd en wil je meer vanuit je gevoel leven?
- Wil je meer energie, lichtheid en ontspanning?
- Wil je beter je grenzen leren aangeven?
- Wil je meer verbinding met jezelf en met anderen?
- Voel je je onzeker en wil je meer zelfvertrouwen?
- Pas je je vaak aan en wil je leren kiezen voor jezelf?
- Wil je je persoonlijk verder ontwikkelen en ben je nieuwsgierig naar lichaamswerk?

Dan is Leven in je lijf iets voor jou!



Leven in je lijf

Na de cursus **Leven in je lijf**:

- heb je meer inzicht in jouw patronen en hoe jij dingen doet,
- voel je beter wat er in jou leeft en wat belangrijk voor jou is,
- maak je bewustere keuzes en ben je meer trouw aan jezelf,
- heb je nieuwe handvatten om anders om te gaan met situaties,
- heb je meer verbinding met jezelf in het contact met anderen,
- voel je je steviger en krachtiger,
- zit je lekkerder in je vel,
- heb je meer energie en plezier en weet je hoe je dat kunt krijgen.

Doe mee en onderzoek op een speelse manier, in een veilige en respectvolle omgeving hoe jij in het leven staat!

[www.ankerinjelijf.nl/
leven-in-je-lijf](http://www.ankerinjelijf.nl/leven-in-je-lijf)

De cursus

Via ademhaling, lichaamsgerichte oefeningen en het zijn in een groep krijg je meer (lichaams)bewustzijn en inzichten.

Adem is leven

Veel mensen ademen oppervlakkig, houden hun adem in. Door voluit te ademen krijg je meer lucht. Je voorziet je lijf van meer zuurstof, meer energie. Dat betekent meer voelen, meer leven. In de training staan we stil bij, en doen we oefeningen met onze ademhaling.

Lichaamswerk

Door lichaamsgerichte oefeningen merk je wat je lichaam je te vertellen heeft. Als je je bewust bent van je lichaamssignalen en daar meer naar luistert, kom je lekkerder in je vel te zitten, kun je beter je grenzen aangeven en voel je je eigen kracht.

Contact

Vaak passen mensen zich aan anderen aan uit angst voor afwijzing. Door niet te laten zien wat je werkelijk denkt of voelt ga je echt contact uit de weg. In de cursus kun je experimenteren hoe het is om je niet aan te passen. Wat ervaar je als je je opener opstelt voor een ander? Of als je je emoties laat zien, of je grenzen aangeeft.



De begeleiding

Anke van Diepenbeek

Lichaamswerk heeft mij geholpen en helpt me nog steeds om dichterbij mezelf te komen. Ik sta nu stevig en ontspannen in het leven, hoef ik niet meer groot te houden en voel ik me lichter en vrijer. Ik heb een groot



vertrouwen in het lichaam als bron van heling en groei. Het is mijn passie om vanuit dit vertrouwen ook anderen te begeleiden bij hun verlangen meer zichzelf te kunnen zijn. Ik geniet er telkens weer van om te zien hoe deelnemers meer voeling krijgen met hun lijf en op die manier de weg terugvinden naar zichzelf.

www.ankerinlijf.nl

Annemarie Geraets

Door lichaamswerk kwam ik weer in contact met mijn lijf in een periode dat mijn hoofd overliep en ik mezelf kwijt was. Ik ging dieper ademen en ontspande. Ik keerde terug bij mezelf. Zo ben ik steeds meer gaan leven op mijn manier en in mijn tempo. Graag geef ik nu aan anderen door wat mij geholpen en gevoed heeft en nog elke dag doet: je verbinding met je eigen lijf. Zodat ook jij jezelf kan zijn met je lijf als kompas!



www.jelijfalskompas.nl

www.jelijfalskompas.nl

2021

Cursus Nijmegen-Lent

De cursus is 6 vrijdagochtenden telkens van 9.45 tot 12.30 uur. Data:

16 april, 30 april, 21 mei, 4 juni, 18 juni, 2 juli

Locatie De Kleine Wiel
K. Marxstraat 100 in Nijmegen-Lent

Open les!

Op vrijdagochtend 2 april is er van 9.45 tot 12.30 uur een open les. De kosten hiervan zijn € 10. Bij veel belangstelling is er een extra open les (zie de website).

Opgeven voor de open les is noodzakelijk ivm het beperkt aantal beschikbare plekken. Stuur hiervoor een mail naar info@ankerinlijf.nl.

Kosten:

De kosten zijn € 180,00. Bij aanmelding voor 1 april ontvang je een vroegboekorting van € 20,00.

Aanmelden kan via:

www.ankerinlijf.nl/leven-in-ie-lijf

Voor vragen of meer informatie stuur een mail of bel een van ons:

Anke van Diepenbeek, 06 381 02 512,

info@ankerinlijf.nl

Annemarie Geraets, 06 226 40 211

annemarie.geraets@gmail.com

Wij zijn aangesloten bij de beroepsvereniging SBLP.

www.netwerkleveninlijf.nl

**Leven
in je lijf**

**Leven
in je lijf**

**Cursus
Lichaamswerk
Nijmegen-
Lent**

[www.ankerinlijf.nl/
leven-in-je-lijf](http://www.ankerinlijf.nl/leven-in-je-lijf)