Cursus aanbod in de JoJo: ***"Voel wat ik bedoel!"***

Speciaal aanbod voor vrijwilligers en bezoekers van de JoJo

Als we antwoord willen hebben op vragen als: ***"wie ben ik?", "wat wil ik?", "hoe kom ik daar?"*** gaan we hierover vaak nadenken of erover praten met anderen. In deze cursus begin je bij je eigen gevoel om je te helpen jezelf goed te kennen en krachtig in je eigen leven te staan.

"Hoe thuis voel je je in je eigen lijf?", "Sta je stevig op je eigen benen?", "Beweeg je je gemakkelijk?"

Als je voor jezelf duidelijk hebt hoe je je voelt, kan je dat ook aan anderen duidelijk gaan maken. Dat helpt je om in het contact met anderen dicht bij jezelf te blijven.

"Hoe voel je je als je contact met een ander maakt?", "Kan je op een ander vertrouwen?" "Mag een ander op jou vertrouwen?"

Oefeningen waar we in de cursus mee aan de slag gaan, komen uit de haptonomie. Haptonomie betekent: kennis van het menselijke voelen en gevoelsleven. Haptonomie werkt aan het in balans brengen van voelen, denken en doen. Denken en doen vinden we in onze maatschappij heel belangrijk, terwijl juist je gevoel je hele krachtige boodschappen kan geven, als je hiernaar weet te luisteren. Als voelen, denken en doen in evenwicht komen, voelen we ons over het algemeen prettig en kunnen we veel bereiken van wat we willen.

De oefeningen zijn gemakkelijk uit te voeren. Door de oefeningen leer je jezelf beter kennen en dat kan je helpen in het contact met andere mensen. Deze ontdekkingstocht duurt vier middagen.

Duur cursus: ..... vier middagen over vier weken
Maximum: ..... 10 cursisten
Bijdrage in kosten trainers: ..... Gesubsidieerd door fonds 1818
Aanmelden via: ..... info@repaircafe-teylingen.nl
Cursis dagen: ..... 11, 18 en 25 januari en 1 februari steeds van 14.00 - 16.30 uur
Docenten: ..... Madelon Sinnige : Haptonomisch Counselor
Robert van Herwerden : Huisarts en Haptonoom i.o.
Sigrid Paulussen : Yoga docente
Locatie cursus: ..... De JoJo, Hortusplein 14 te Sassenheim