

Leef jezelf vrij in 2025!

Met deze cursus leer je jezelf meer kennen,
wat er in je zit en om dit te uiten.

Alle ervaringen die gedurende ons leven voorbij komen worden in het lichaam opgeslagen. Fijne en minder fijne ervaringen. Wanneer er emoties in ons lichaam schuilen die je liever niet voelt - die jouw positie ten opzichte van een ander/het gezin/de groep onzeker maken of waarvan je nog niet weet hoe je met die emoties om kan gaan - schakel je het contact met het lichaam uit. Het veilige oerbrein wordt ingeschakeld dat alleen maar gericht is op overleven. Op basis van al deze ervaringen in het leven maak je beslissingen en ontstaan er patronen in hoe je reageert en (over)leeft.

In deze 5 Bijeenkomsten werken we afwisselend met; aandacht, rust, muziek, beweging, ademtechnieken en lichaamswerk om ondersteunend te zijn in jouw proces van ontdekken en groeien.

Locatie Uden: Start 13 februari 2025 op donderdag van 9.15 - 12.00 uur
Locatie Nijmegen: Start 16 februari 2025 op zondag van 9.30- 12.15 uur

Kijk voor meer informatie op de QR-code of op de website: [www. jij-natuurlijk.nl](http://www.jij-natuurlijk.nl)



“

"BRENG WAT IN JOU ZIT NAAR BUITEN"

”



Scan mij!

Inge van Lamoen
06-24610619

info@jij-natuurlijk.nl
www.jij-natuurlijk.nl

 **Jij Natuurlijk**
Voor een gezond evenwicht
Fysio, manuele & bekken therapie

Locatie Nijmegen (Hypericon):
Berg en Dalseweg 83

Locatie Uden:
Hurk 302

