



**Maud Offermans**

Door geweldloos te leven en te handelen wil ik in hechte verbinding zijn met alles dat leeft, en streef ik naar onvoorwaardelijke liefde. Ik leer mensen om zelf betekenis en richting te geven aan hun leven zodat ze hun authenticiteit kunnen (terug)vinden en bewaren. Vanuit een veilige en steunende positie leer ik mensen hun leven te leven met alles wat er is en ik heb hierin respect en waardering. Afstemming staat in dit alles centraal. Ik ben er van overtuigd dat er via ELW® emotionele en lichamelijke levenskracht ontstaat, en vandaaruit innerlijke veiligheid, vreugde en VRIJHEID.

Wanneer je het hart van het leven bereikt  
zul je in alles schoonheid zien,  
zelfs in de ogen die blind zijn voor deze pracht.

*Kahlil Gibran*

De ELW weekenden worden gegeven op onze unieke locatie in Belgisch Limburg: cursuscentrum de Schans. De avondcursussen vinden plaats in Eindhoven.

Aanmelden kan online via de website: [www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)  
Telefonisch contact op werkdagen tussen 9:00u en 13:00u.



Cursuscentrum de Schans  
Kasteelstraat 20  
3680 Opoeteren België  
[www.kasteeldeschans.com](http://www.kasteeldeschans.com)  
(0032)-(0)89629262

# Emotioneel Lichaamswerk®



## Basisweekend + avondcursus

Menselijk contact gaat niet via woorden



uit·je·bol



# Emotioneel Lichaamswerk®

## Waarom Emotioneel Lichaamswerk® (ELW)?

In het dagelijkse leven zijn we ons meestal niet zo bewust van de signalen die ons lichaam ons geeft. Ons hoofd is een meester om deze signalen te onderdrukken waardoor we veelal vanuit oude bekende patronen reageren. Zo gaan we bijvoorbeeld door terwijl we moe zijn, we slikken in wat niet fijn is en negeren wat ons boos of verdrietig maakt. Veel van onze klachten en problemen worden veroorzaakt doordat we onze gevoelens onderdrukken of er niet naar leven. Wanneer klachten en problemen toenemen kan er minder ruimte komen voor ontspanning en plezier.

Bij ELW® gebruiken we het lichaam als meest directe instrument. Door de focus naar het lichaam te brengen en het hoofd los te laten kan er veel waardevolle informatie opgedaan worden. Vaak meer dan het hoofd ooit kan bedenken.

In een veilige omgeving wordt veel aandacht geschonken aan bedding en word je gesteund om oude gewoontes stap voor stap los te laten. Er zal meer innerlijke rust ontstaan, zodat je vanuit vrijheid anders op situaties kan gaan reageren. Door ELW kom je steviger met beide voeten op de grond te staan. Je leert meer op je gevoel te vertrouwen en je komt meer in contact met wie je bent, wat je verlangens zijn en hoe jij je leven vorm wilt geven.

## Wat mag je verwachten tijdens ELW®?

\* **Waarnemen:** Je aandacht van buiten naar binnen leren richten. Zonder oordeel zijn over wat er bij jou is, alles mag er zijn.

\* **Bewegen:** Door in beweging te komen gaat de energie in je lichaam stromen; spanning wordt ontspanning

\* **Ademen:** Door ademwerk leer je onderdrukte gevoelens ruimte te geven en word je weer bewust van wat er speelt in jou.

\* **Expressie:** Gevoelens zoals verdriet, blijdschap en boosheid naar buiten brengen. Je laten horen en zien.

\* **Contact:** Oogcontact maken, aanraken en (aan)geraakt worden. In het contact met een ander leer je jezelf pas echt kennen.

We gebruiken o.a. meditatie, visualisatie, massage, voice dialogue en verbindende communicatie. Er wordt gebruik gemaakt van een diversiteit aan ont- en inspannende oefeningen.

## Bij ELW® komt dezelfde opbouw telkens aan bod:

- \* **Opwarming:** Bewegen en contactoefeningen op muziek
- \* **Exploratie:** Onderzoeken wat aanwezig is, lijfelijk en emotioneel
- \* **Doorstroming:** Het lichaam opladen en stroming aanbrengen
- \* **Expressie:** Ontladen van spanningen door bewegen en geluid maken
- \* **Integratie:** Opslaan van opgedane ervaringen in je lijf

## Welk traject ga je kiezen?

### Avondcursus

De avondcursus is dusdanig opgebouwd dat elke avond in het teken staat van een lichaamsgebied en een thema. Wekelijks met aandacht terugkeren naar je lichaam op een tempo dat je zelf bepaalt geeft een heilzame uitwerking in het dagelijkse leven. Ervaring ELW® is niet nodig.

### Basisweekend

Tijdens dit weekend wordt veel aandacht geschonken aan onderzoek en bewustwording van lichaam en emotionele sferen. Patronen worden helderder. Wanneer kom en wil je in beweging komen? Je gaat terug naar je “basis” met de intentie dichter te komen bij wie je wilt zijn.

### Verdiepingsweekenden ELW®

**1e chakra** - BENEN – vertrouwen – “Welkom om te beSTAAN”

**2e chakra** - BEKKEN – Levensenergie – “Het leven vieren vanuit je bekken”

**3e chakra** - BUIK – kracht – “Doe wat je voelt en voel wat je doet”

**4e chakra** - HART – LIEFDE – “Van hard naar hart”

**5e chakra** - KEEL – Expressie – “Zeg wat je voelt en voel wat je zegt”

! Elk verdiepingsweekend heeft een afgerond thema en is daardoor los te volgen. Door de hele reeks te ervaren verdiep je de kennis van je gehele lichaam en geest. Zie folder verdiepingsweekenden ELW®