



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.

Wat je als kind niet van thuis hebt gekregen,
dat kun je altijd jezelf nog wel geven.

Renze Ferwerda

Emotioneel Lichaamswerk®



Verdiepingsweekenden

Menselijk contact gaat niet via woorden

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
Telefonisch contact op werkdagen tussen 9:00u en 13:00u.



Cursuscentrum de Schans
Kasteelstraat 20
3680 Opoeteren België
www.kasteeldeschans.com
(0032)-(0)89629262



uit·je·bol



Emotioneel Lichaamswerk® Verdiepingsweekenden

Waarom Emotioneel Lichaamswerk® (ELW) verdiepingsweekenden?

Basisweekend ELW®

In het Basisweekend krijg je de kans om te onderzoeken welke gedragspatronen jij hebt ontwikkeld, welk verband deze hebben met je lichaam en waar je NU staat in je proces. *(lees ook de folder emotioneel lichaamswerk voor de algemene uitleg van deze werkvorm).*

Verdiepingsweekenden ELW®

De ontwikkelingsthema's van geboorte tot adolescentie worden in deze weekenden uitgebreid verkend. Elke emotionele ontwikkelingsfase is gekoppeld aan een lichaamsgebied. Hoe heb jij deze ontwikkelingen doorstaan? Welke invloed hebben deze thema's op jouw huidig functioneren en jouw lichamelijke (on)gemakken? Via ervaringsgerichte oefeningen krijg je een beter beeld hoe jouw lijf per lichaamsgebied (tegen)werkt. 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 doordat je dichterbij je essentie komt. Je zult meer kennis vergaren over wie je bent en hoe je vanuit kracht je leven vrijelijk vorm kan geven.

Wat zijn Chakra's?

Het woord chakra is letterlijk te vertalen als "wiel" en verwijst naar een draaiende cirkel van bio-energetische activiteit in het lichaam. Elk chakra heeft invloed op bepaalde lichaamsfuncties en emoties. Het zou ideaal zijn als elk chakra open staat en dezelfde mate van werking heeft, dan ervaar je doorstroming en balans in lichaam en geest. Echter is dit meestal niet het geval, waardoor sommige chakra's te weinig aan activiteit hebben en gecompenseerd worden door andere chakra's en vice versa. De welbekende blokkades. Deze disbalans heeft invloed op lichaamsspanningen en het (niet) beleven van bepaalde emoties.

Vijf van de zeven meest bekende chakra's worden als thema aangereikt in de verdiepingsweekenden via de werkvorm Emotioneel Lichaamswerk®

Chakra 1 - BENEN - stuitje: "Welkom om te beSTAAN"

Blokkade: Angst

Recht: Onderzoek wat jouw recht is om te bestaan.

Waar zitten je kwaliteiten, welke stappen wil je zetten in jouw leven?

Chakra 2 - BEKKEN: "Het leven vieren vanuit je bekken"

Blokkade: Schuld

Recht: Onderzoek jouw recht om te voelen.

Wat zijn je diepste verlangens en mogen genot en plezier er zijn?

Chakra 3 - BUIK: "Doe wat je voelt en voel wat je doet!"

Blokkade: Schaamte

Recht: Onderzoek jouw recht om te willen en te handelen.

Hoe zet je frustratie/boosheid om in gezonde daadkracht?

Chakra 4 - HART – schouders – armen "Van hard naar Hart"

Blokkade: Verdriet

Recht: Onderzoek jouw recht om te beminnen en bemind te worden.

Hoe kun je van een ander houden als je niet van jezelf houdt?

Chakra 5 - KEEL: "Zeg wat je voelt en voel wat je zegt!"

Blokkade: Leugens

Recht: Onderzoek jouw recht om te spreken en gehoord te worden.

Hoe klinkt jouw werkelijke geluid en durf je de waarheid te horen?

! 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.