



Workshop 'Beweging in Tekening'

De mens communiceert op een verbaal (woorden die we gebruiken in onze contacten) en non-verbaal niveau. Met name de non-verbale communicatie is een onbewust proces waarmee we aangeven wat we voelen. Meer dan 80% van onze communicatie vindt non-verbaal plaats. Terwijl wij denken dat we in de maatschappij en door onze opleiding ons "hoofd"zakelijk concentreren op de inhoud, communiceert ons lichaam op z'n eigen wijze mee.

Je bewust worden van je lichaamstaal, effectiever leren functioneren en het samenwerken met anderen...

In deze workshop maak je kennis met de unieke wijze waarop Sadhna Meijer-Gopalrai en Jorinde Boekholt hun mensenkennis en inzichten uit dans en mandala tekenen koppelen aan de 'onderbewuste informatie' die met behulp van technieken uit de bewegingsleer en mandala's aan het licht komt.

Ga mee op deze bewogen reis van dynamiek in beweging en tekening met kennis over de elementen aarde, water, lucht en vuur. Verrijk jezelf op een interactieve manier door te ontdekken en te oefenen met nieuw verworven inzichten.

Wat gaan we doen?

Ronde 1 Instandhouding: Elkaar zien en voelen vanuit fysieke beweging - afstemmen

Door interactie raken deelnemers met elkaar betrokken en beïnvloeden elkaar in hun reactiewijze. Deelnemers gaan als vanzelfsprekend ervaren dat ze elkaar gaan leiden dan wel volgen.

In beweging vertaald:

- ❖ Duo's waarbij om beurten één leidt en de ander volgt. Doel is om te ontdekken of je een leider of volger bent, of kies je de middenweg?
- ❖ Duo's waarbij men met elkaar samenwerkt en tegenwerkt in de beweging.
- ❖ Duo's waarbij beweging vanuit de één ontstaat, de ander deze oppakt en vervolgens met elkaar laat samenvloeien tot één geheel.
- ❖ Kom met elkaar letterlijk in één lijn in beweging en ontdek als groep hoe je op elkaar bent afgestemd.



In beeld vertaald:

Na het bewegen zullen we direct in beeld brengen hoe jij als individu je manifesteert in een groep. Bij deze oefening ga je ervaren hoe je omgaat met de vorm en beweging die een ander maakt en wat jouw aandeel daarin is. Samen met iemand anders maak je één tekening waarin duidelijk wordt hoe jij anticipeert op de ander en de ander op jou.

Ronde 2 Illusie: Ervaren en ontdekken. Ben ik wat ik denk of ben ik zoals ik ben?

Uitwerking van de vier elementen aarde, water, vuur, lucht via beweging met als doel jezelf te ervaren wat in jou het meest dominant aanwezig is. Vaak denken we iets anders te zijn dan we in werkelijkheid zijn.

In beweging vertaald:

Muziek en beweging openen en stimuleren om je ware zelf te ontdekken.

- ❖ Lucht staat voor associatief denken (IK DENK)
- ❖ Water staat voor emoties (IK VOEL)
- ❖ Aarde staat voor lichaam (HET IS)
- ❖ Vuur staat voor geest (IK WIL)

Groepscohesie ontstaat op basis van een evenwichtige verdeling van de energie van deze vier elementen.

In beeld vertaald:

De vier elementen komen vaak voor in een mandala. Tijdens deze oefening verdelen we jouw mandala in vieren en kijken we waar de elementen zich op dit moment in jouw leven bevinden. Teken je ze in het heden of in het verleden, zijn ze voor jou positief of negatief?





Wat heb ik aan deze workshop?

Aan het einde van de workshop:

- ❖ ben je je meer bewust van jezelf, je houding, je eigen creatievermogen en je ruimte
- ❖ weet je hoe je in beweging kunt komen
- ❖ heb je geleerd je dilemma's te benoemen, vorm te geven en ze weer los te laten
- ❖ heb je inzicht over de vier elementen aarde, water, lucht en vuur en hoe deze in jou aanwezig zijn
- ❖ weet je hoe je functioneert in een groep
- ❖ weet je hoe je in het moment kunt leven en aandacht kunt hebben voor jezelf en je omgeving
- ❖ ervaar je het verschil tussen denken en voelen, bewustzijn en onbewust zijn

Datum:

De workshop vindt plaats op dinsdag 13 december 2011.

Programma:

19.00 - 19.30 uur	Ontvangst en kennismaking
19.30 - 20.30 uur	Ronde 1: Instandhouding
20.30 - 20.45 uur	Pauze
20.45 - 21.45 uur	Ronde 2: Illusie
21.45 - 22.30 uur	Terugkoppeling en afsluiting

Investing:

Je investering voor deze avond vol inspiratie en inzicht is € 175,- excl. BTW per persoon, inclusief materiaal en drinken.

Locatie:

Deze avond wordt gehouden op een prachtige plek waar de elementen aarde, water en lucht voelbaar samenkomen.

Adres:

Beusichemsedijk 23
4101 NV Culemborg

Informatie:



Sadhna Meijer-Gopalrai
Mobiel: 06-28249929
Website: www.sadhana-in-counselling.com



Jorinde Boekholt
Mobiel: 06-48776422
Website: www.jorinspiration.com

