

Act of Being in De Herberg nodigt je uit: Weekendcursus

Als Water en Vuur...

Sta je op dit moment op een kruispunt in je leven, voor een belangrijke keuze, ervaar je dilemma's, innerlijke conflicten, conflicten met anderen. Iets wat binnen in je tot helderheid wil komen... dan is dit weekend helemaal geschikt voor jou. Werken met en aan conflicten door middel van psychodrama, lichaamswerk, ontspanning en visualisatie.

We gaan op zoek naar hoe jijzelf omgaat met (innerlijke) conflicten. Op verschillende manieren laten we je zien en voelen wat een conflict voor je betekent en wat je ermee kan. Ieder kan zijn of haar situatie inbrengen en uitwerken. Psychodrama biedt de mogelijkheid om je eigen dilemma's of conflicten op een heldere manier in beeld te brengen en verschillende scenario's te zien.



Er is interactie met de deelnemers en begeleiders en de deelnemers onderling.

Door lichaamswerk en visualisatie-oefeningen kunnen je opgedane inzichten bezinken en worden ze je meer eigen. Daarnaast zal het lichaamswerk je helpen je lijf meer te voelen en meer contact te maken met je gevoelens en je innerlijke waarheid.

We beginnen vrijdagavond met een lichte maaltijd en maken spelenderwijs kennis met elkaar in de loop van de avond. Zaterdag en zondag staan volledig in het licht van ieders ingebrachte dilemma of conflict. We werken met een kleine groep van 7 mensen en iedereen komt aan bod.

Resultaat van de workshop zal zijn dat je:

- je conflict helder weet te benoemen.
- je bewust bent van je eigen persoonlijke stijl.
- kennis hebt genomen van meerdere mogelijkheden, rollen en scenario's binnen het omgaan met conflicten.
- meer vaardigheden en oefeningen hebt leren kennen om tijd te nemen voor jezelf, jezelf te ontspannen en tot rust te komen.

Inschrijving en info:

Jenny Biemans
+31 (0)6 25066753
jenny@herberg.biz
www.herberg.biz

Ebba de Niet
+31 (0)6 22089431
aob@actofbeing.nl
www.actofbeing.nl

...Een workshop over jouw conflicten en dilemma's.....

Wie zijn wij?

Ebba de Niet:

“De Kunst van jezelf zijn: spel of authenticiteit?”

Ebba de Niet (1950) heeft ruime ervaring als acteur, coach en trainer in het omgaan met emoties en de kunst van jezelf zijn. Zij zal door middel van psychodrama en door ‘het opkomen wat komt’ je begeleiden bij het helder in beeld zetten van je dilemma's en conflicten. Dit doet ze op zeer zorgvuldige en creatieve wijze, waarna je als vanzelf meerdere scenario's voor je ziet.



Jenny en Ebba

Jenny Biemans:

“Ontwikkel je kracht en laat jezelf zien”

Interne dilemma's en conflicten kunnen zorgen voor veel negatieve spanningen, piekeren en stress. Toch zijn ze niet te vermijden en helpen ze je juist dichterbij jezelf te komen en jezelf te ontwikkelen. Jenny Biemans (1967) heeft als ervaren bedrijfspsychologe de waarde leren kennen van lichaamsgerichte en energetische technieken en hoe deze kunnen helpen bij zelfkennis en persoonlijke ontwikkeling. In het weekend “Als water en vuur” zal ze deze technieken gebruiken om je meer tot rust te laten komen, meer helderheid te krijgen in je eigen dilemma's of conflicten en je stimuleren tot ontwikkeling.

Workshop:

De workshop wordt alleen op aanvraag geleverd. Dit betekent dat de workshop wordt gegeven als er door anderen een groep van 7 deelnemers is samengesteld. Voor informatie hierover zie: workshops

DATUM: Volgens opgave.

AANTAL DEELNEMERS: 10 of meer.

START: Vrijdagavond 19.00 uur (met soep & brood).

EIND: Zondagmiddag 17.00 uur.

LOCATIE: Nader bekend te maken.

KOSTEN: € 765,- per persoon bij 10 deelnemers (exclusief overnachting, eten en drinken).

REIZEN: Samen reizen/carpoolen is mogelijk.

Inschrijving en info:

Jenny Biemans
+31 (0)6 25066753
jenny@herberg.biz
www.herberg.biz

Ebba de Niet
+31 (0)6 22089431
aob@actofbeing.nl
www.actofbeing.nl