



Ruimte in je
hoofd
15 februari van
10.00-12.30

Zie je het al voor je: een leeg hoofd, alle tijd van de wereld en ruimte voor je zelf. Helaas is de realiteit vaak anders vanwege drukte en alle prikkels die dagelijks op ons afkomen.

Je hoofd is een groot deel van de dag in gebruik. Niet alleen om te denken maar ook om te praten, te eten, te zien, ruiken en horen. Het hoofd is voortdurend in beweging. En balanceert op het topje van de wervelkolom. Je hals is het doorvoerkanaal voor allerlei essentiële stoffen die naar de hersenen gebracht worden. Door ruimte te creëren in je hoofd creëer je ruimte in je lijf. Zo ontstaat een optimale

wisselwerking. En ervaar je steeds meer vrijheid en ontspanning.

Bij de workshops 'Beleving in Beweging' focus je op wat je lichaam wil en wat jouw eigen lichaam goed doet. Je zintuigen worden op een speelse manier geprikkeld om ruimte te creëren voor verandering. Verbeelding, muziek en beweging ondersteunen het proces.

zaterdag 15 febr. 10.00-12.30
kosten: € 37,50
Voor meer zie:
www.studionoraknol.nl