

## Leven in je Lijf Cursus Lichaamswerk

Je lichaamshouding weerspiegelt hoe je in het leven staat, hoe je omgaat met je impulsen, verlangens en mogelijkheden, hoe je reageert op je omgeving.

- Ga jij gebukt door het leven en wil je levendig en spontaan zijn?
- Hou je je staande en wil je rust?
- Neem je teveel last op je schouders en wil je van de last af?
- Hou je je rug recht en zou je wat soepeler in het leven willen staan?
- Heb je hartzeer, voel je je eenzaam en wil je contact met anderen?
- Heb je ergens je buik vol van en wil je je boosheid leren uiten?
- Hou je jezelf klein en wil je meer ruimte innemen?
- Zit je vaak in je hoofd en wil je leren ontspannen?
- Houd je je hoofd recht, maar zou je 'm ook wel eens willen neerleggen

**Dan is Reichiaans Lichaamswerk  
iets voor jou!**

## De Training

Je gaat met behulp van ademhaling, lichaamsgerichte oefeningen en contact op reis door je lijf en je leven.

**Adem is leven:** Veel mensen ademen oppervlakkig, houden hun adem in. Door voluit te ademen krijg je meer lucht. Je voorziet je lijf van meer zuurstof, meer energie. In de training werken we met dieper ademen: dat betekent meer voelen, meer leven.

**Lichaamswerk:** Door lichaamsgerichte oefeningen word je je gewaar van wat je lichaam te vertellen heeft. Wanneer je bewust bent van je lichaamssignalen en daar meer naar luistert, kom je beter in je vel te zitten, kun je beter je grenzen aangeven en makkelijker contact maken.

**Contact::** Veel mensen passen zich aan uit angst afgewezen te worden. Door niet te laten zien wat je werkelijk denkt of voelt ga je contact uit de weg. In de cursus kun je experimenteren hoe het is om je eens niet aan te passen. Wat ervaar je als je je opener opstelt voor een ander, je emoties te laten zien je grenzen aangeeft of aangeraakt wordt?

**Onderzoek op een speelse manier, in een veilige en respectvolle omgeving hoe jij in het leven staat en doe nieuwe ervaringen op!**

## De Begeleiding



Mijn naam is Frank van West. Ik heb een praktijk voor mindfulness, lichaamsgerichte psychotherapie, training en massage in Zeist: [www.levensstroom.nu](http://www.levensstroom.nu)

Sinds ik besloot om via lichaamswerk mensen te gaan begeleiden, heb ik vooral heel veel plezier en

bevrijding daarin ervaren.

Deze ingang geeft mijzelf veel energie en helpt me om meer in contact te zijn met mezelf, mijn gevoelens en met andere mensen

Ik vind het prachtig om ook bij anderen te zien hoe lichtheid en plezier hand in hand kunnen gaan met het werkelijk onder ogen zien van jezelf en je patronen.

Mooi is het om te merken dat mensen met goede 'tools' snel meer ontspanning en vitaliteit kunnen vinden in zichzelf.

Iedere keer is het weer een rijke ervaring hoe er steeds meer openheid en contact ontstaat zowel in mensen zelf als onderling.

Het voelt als een voorrecht om mee te mogen beleven hoe mensen daadwerkelijk meer vrijheid, plezier en ruimte vinden in hun leven.

De cursussen worden begeleid door Frank van West en 2 assistenten, die in de meeste gevallen zelf in opleiding zijn voor het vak van trainer/therapeut.

## Praktische gegevens

### Data en tijd:

Herfst (2011) Basiscursus	Winter (2012) Basiscursus	Lente (2012) Vervolgcurcus
12 september	23 januari	23 april
19 september	30 januari	7 mei
26 september	6 februari	14 mei
3 oktober	13 februari	21 mei
10 oktober	20 februari	4 juni
24 oktober	27 februari	11 juni
31 oktober	5 maart	16 juni ( zat.!)
7 november	19 maart	18 juni
14 november	26 maart	25 juni
21 november	2 april	

### Basiscursus:

10 maandagavonden van 19.30 tot 22.15

### Vervolgcurcus:

8 maandagavonden van 19.30 tot 22.15  
én zaterdag 16 juni van 9.30 tot 17.00

### Gratis Open Les:

Op 5 september 2011 en 16 januari 2012

Maandagavonden van 19.30 tot 22.15

Meld je wel even aan van tevoren.

Er is geen open les voor de Vervolgcurcus

### Kosten:

€ 300,-

- Betaling per giro voor aanvang van de cursus. Op naam van F. v. West rek. 3342412 te Doorn.
  - De cursus wordt door veel ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed indien je aanvullend verzekerd bent voor alternatieve geneeswijzen.
- overzicht van vergoedingen: [www.nvpit.nl](http://www.nvpit.nl)

### Lokatie:

De cursuslokatie is: 'De Vrije school' Driebergen  
Adres: Faunalaan 250 te Driebergen

Dit adres is dichtbij station Driebergen-Zeist: een paar minuten met de bus (bus 43, 50 of 56) of een kwartiertje lopen.

### Voor aanmelding en / of informatie



Frank van West  
tel.: 06-24719477  
[info@levensstroom.NU](mailto:info@levensstroom.NU)  
[www.levensstroom.NU](http://www.levensstroom.NU)

*Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging NVPIIT ([www.nvpit.nl](http://www.nvpit.nl)), gediplomeerd trainer en lichaamsgericht therapeut en registertherapeut Bij de koepel SRBAG*

Deze cursus wordt gegeven op meer dan 20 plaatsen door heel Nederland. Meer informatie daarover vind je op [www.netwerkleveninlijf.nl](http://www.netwerkleveninlijf.nl).

# Leven in je lijf

Cursussen  
Lichaamswerk  
in Driebergen

sept. 2011  
jan. 2012  
april 2012

Frank van West

[www.levensstroom.nu](http://www.levensstroom.nu)