

Samen Jezelf Zijn

Body Awareness Class

In september en oktober 2021 volgde ik de cursus Listening to the whole body gebaseerd op Feldenkrais van David Keetz. Tijdens deze cursus heeft hij een reeks van lichaamsoefeningen overgebracht die leiden naar meer lichamelijke bewegingsvrijheid, een diepe ontspanning in het lichaam en een verruiming van de geest.

Ik had er veel profijt van en integreerde de oefeningen in mijn coaching en rebirthing sessies. In mijn coaching & rebirthing werk dat valt onder somatische therapie heb ik behoorlijk wat fysieke spanningen voorbij zien komen. Hierdoor wilde ik iets op een laagdrempelige wijze aanbieden om bij te dragen aan meer ontspanning in het lichaam.

Zo is de Body Awareness Class ontstaan die ik vanuit de besloten on- en offline community Samen Jezelf Zijn verzorg via zoom.

De hoeveelheid spanning in je systeem is bepalend voor hoe je in het leven staat op mentaal, emotioneel én fysiek niveau. De mate van spanning en de locaties waar deze spanningen zich in het lijf bevinden bepalen hoe jij jouw bewegingsapparaat, jouw lijf gebruikt. Door de verschillende oefeningen te doen ontdek je waar je spanning vasthoudt, deze los te laten en hoeveel meer ontspannen je je kunt voelen.

Mijn intentie is om bij te dragen aan het vergroten van het lichaamsbewustzijn wat leidt naar meer ontspanning in het lichaam. Hierdoor kan het zelfgenezend vermogen zijn werk doen. Een ontspannen lijf en geest stelt je in om keuzes te maken die leiden naar de ontspanning én balans die je in jouw leven nodig hebt.

De inhoud van deze Body Awareness Class is een combinatie van het werk van David Keetz, Peter Levine en ademhalings- visualisatietechnieken uit ademwerk en yoga.

Om de lessen bij te wonen heb je een (yoga)mat nodig. Plaats deze in een ruimte waarin je in een liggende positie jouw armen volledig kan spreiden en je benen naar rechts en links kan bewegen. Een deken om over je heen te leggen als je dit prettig vindt en eventueel een kussen onder je knieën mocht dit prettiger zijn voor je rug.

Datum: op woensdagen

Tijd: 20.00 uur tot 21.00 uur. Om 19.50 uur worden de deelnemers welkom geheten.

Interesse? Geef je op voor een gratis proefles. Mail je naam, mobiele nummer en wanneer ik je het beste kan bereiken voor een korte kennismaking naar

chungmei@samenjezelfzijn.org

Voor meer verbinding, innerlijke kracht, meer jezelf,

Chungmei Cheng

SJZ: www.samenjezelfzijn.org