

MARIANNE VAN KAN

LICHAAMSGERICHTE THERAPIE

NIEUWSBRIEF

JANUARI / FEBRUARI 2015

Herinneringen aan een heerlijke dag

Zaterdag 10 januari, de workshop Trager. Ik vond het spannend. Alles stond klaar, de tafels, de thee, de lunch. Een muziekje stond aan om een rustige stemming in de ruimte te maken. Er stond een kring met stoelen, nu de deelnemers nog. Wat zouden we gaan doen? Zou het lukken? Zou de klik er komen?

De start kwam er heel vanzelf. De stoelen zaten niet zo lekker. Wat kan je doen om wel lekker te zitten? Kussentje onder je voeten voor de mensen met korte benen? Of juist wat anders gaan zitten voor diegene met lange benen? Kan je waarnemen wat je lichaam aan je vertelt?

Eigenlijk is dat in een notendop wat er gebeurt op zo'n workshopdag. Waarnemen, zonder oordeel en dan kijken of het gemakkelijker kan. Wat past er bij jou?

Het klikte wonderwel. Het bewegen, het aanraken, het ging lekker. De deelnemers leerden elkaar gemakkelijk kennen en voelden zich vertrouwd.

Wat een cadeau! Een heerlijke dag vol ontspanning en ontdekkingen over je eigen lichaam.

Ik kreeg meteen zin om weer een dag te organiseren:

25 april 2015 workshop Trager in Geleen

Huffington Post over verslaving

Vandaag stuurde iemand mij een artikel uit de Huffington Post op. Het gaat over verslavingen en hoe de oorzaken—en dus ook de oplossingen—waarschijnlijk heel ergens anders liggen dan we tot nu toe aangenomen hebben. Namelijk in verbondenheid met anderen en met jezelf.

Dit zijn waarden waar ik mee werk in mijn sessies. Wil je er meer over weten? Bel of mail me.

Heel erg de moeite waard. Hier is de link:

http://www.huffingtonpost.com/johann-hari/the-real-cause-of-addicti_b_6506936.html

CONTACT:

- ◆ 046-4859470
- ◆ mavankan@home.nl
- ◆ [Www.mvklichaamsgerichtetherapie.nl](http://www.mvklichaamsgerichtetherapie.nl)

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Een mailtje volstaat.

Een paar reacties:

“vrede”

“ik voel me als een baby, gekoesterd”

“ik heb genoten”

“focus”



Zaterdag 25 april 2015

Workshop Trager in Geleen

Van 10 to 17 uur.
Kosten €85 inclusief thee en lunch.

Meld je aan bij:

Marianne van Kan
046-4859470
of mavankan@home.nl

En natuurlijk geef ik daarnaast individuele sessies en lessen aan tweetallen in mijn praktijk in Grevenbicht.