

## Leven in je Lijf Cursussen 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 te veel 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 boosheid leren uiten?
- Hou je jezelf klein en wil je meer ruimte innemen?
- Zit je vaak in je hoofd en wil je leren ontspannen?
- Hou je je hoofd rechtop en zou je hem wel eens neer willen leggen?

**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 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 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 maken:** 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 gaan experimenteren hoe het is om je eens niet aan te passen. Wat ervaar je als je je openstelt voor een ander, je emoties laat zien, je grenzen aangeeft, aanraakt 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



Ik ben Dick Zoutendijk (1963) en heb een praktijk voor lichaamsgerichte therapie, integratieve massage en training in Rotterdam. Zo'n vijftien jaar geleden zat ik helemaal vast, bereedeneerde alles vanuit mijn hoofd en was bang voor van alles en nog wat. Er ging een wereld voor me open toen bleek hoe snel processen en patronen helder worden wanneer je je lichaam als insteek kiest. Hoe snel je kunt groeien, weer opnieuw leert ademen en weer lichtheid, levendigheid en plezier in je leven kunt toelaten.

Ik ben Petra van Mourik (1961) en heb een praktijk voor lichaamsgeoriënteerde psychotherapie, traumatherapie en relatiebegeleiding in Delft. Lichaamswerk helpt om mijzelf in beweging te brengen, de tijd te nemen om met aandacht bij mijn lichaam te zijn en toe te laten wat er is, zodat er innerlijk ook beweging ontstaat. Zo komt er ruimte voor zowel vreugde als verdriet en tegelijk stevigheid om dit te dragen. Dit geeft mij rust, vertrouwen, energie en het enthousiasme voor deze cursus. Voelen van het "leven in mijn lijf" is voor mij thuiskomen.



## Praktische Gegevens

10 dinsdagavonden 19.30 – 22.15 uur

### Data:

<i>basiccursus (herfst)</i>	<i>basiccursus (winter)</i>	<i>vervolgcursus (lente)</i>
06/09/'11	17/01/'12	17/04/'12
13/09/'11	24/01/'12	24/04/'12
20/09/'11	31/01/'12	08/05/'12
27/09/'11	07/02/'12	15/05/'12
04/10/'11	14/02/'12	22/05/'12
25/10/'11	06/03/'12	29/05/'12
01/11/'11	13/03/'12	05/06/'12
22/11/'11	20/03/'12	12/06/'12
29/11/'11	03/04/'12	19/06/'12
06/12/'11	10/04/'12	26/06/'12

### Open lessen (gratis):

30 augustus 2011  
10 januari 2012

19.30 -22.00 uur  
Lijm- en Cultuurfabriek

### Kosten:

€ 325  
Wordt geheel of gedeeltelijk vergoed door een  
aantal zorgverzekeraars.

### Plaats:

Lijm- en Cultuurfabriek  
Rotterdamseweg 270  
2628 AT Delft

[www.lijmencultuur.nl](http://www.lijmencultuur.nl)

## Voor aanmelding en/of informatie



Dick Zoutendijk  
06 - 20369017  
[dickzoutendijk@zonnet.nl](mailto:dickzoutendijk@zonnet.nl)  
[www.praktijkdezon.nl](http://www.praktijkdezon.nl)



Petra van Mourik  
Verwersdijk 75b  
2611 NE Delft  
06 - 12136169  
[info@petravanmourik.nl](mailto:info@petravanmourik.nl)  
[www.petravanmourik.nl](http://www.petravanmourik.nl)

*Wij zijn aangesloten bij de beroepsvereniging NVPIT  
e.a. ([www.nvpit.nl](http://www.nvpit.nl)) en zijn beiden geregistreerd  
therapeuten.*

*Meer informatie over de cursus vind je op:  
[www.netwerkleveninjelijf.nl](http://www.netwerkleveninjelijf.nl)*

### Deze cursus wordt ook gegeven in:

Amersfoort	Carin Rijkema
Amersfoort	Jozé Voskuilen
Amsterdam	Giel Vingerhoets
Antwerpen (B)	Johan de Groof
Arnhem	Marian Kokkeler
Bakel	Anneke van den Akker
Beegden	Rita Bemelmans & Helen Meeuwissen
Breda	Anne Braspenning
Brugge (B)	Ida Jonniaux & Sabine Adams
Den Haag	Paul Houkes
Den Haag	Robin van Wees
Dordrecht	Annet Urbanus
Dordrecht	Gertha Sturkenboom
Driebergen	Frank van West
Eeklo (B)	Ida Jonniaux & Sabine Adams
Eindhoven	Annelies van Bree
Harderwijk	Anja de Boer & Annet Urbanus
Helmond	Annelies van Bree
Kleve (D)	Gerda Nederend
Nijmegen	Marian Kokkeler
Nunspeet	Anja de Boer
Roermond	Rita Bemelmans & Helen Meeuwissen
Rotterdam	Paola van der Hulst
Westland	Marijke Wubben
Woerden	Gerda Nederend
Zutphen	Ans Hoogland

# Leven in je lijf

## Lichaamswerk in Delft

2011/2012

**Dick Zoutendijk  
Petra van Mourik**