

CORE ENERGETICA

INTRODUCTIEWORKSHOP

Zaterdag 8 september, Nijmegen

GEVOELENS

Core Energetica is een vorm van lichaamsgerichte psychotherapie die tot doel heeft het zelfbewustzijn te versterken, gevoelens te verdiepen en innerlijke kracht te laten groeien. In relatief korte tijd wordt de vitaliteit en de energie verhoogd en komen er positieve veranderingen tot stand.

In Core Energetica werken we met lichaam, gevoelens, geest, wil en spiritualiteit. In deze workshop zetten we gevoelens centraal.

In onze maatschappij hebben we een wat ongemakkelijke relatie met onze gevoelens. We schamen ons vaak voor gevoelens, vooral als we ze niet kunnen verklaren, of als we ze ongepast vinden. Dan onderdrukken we ze, we gaan er met ons hoofd "boven staan". Of we zijn bang voor de heftigheid van gevoelens, bang dat ze "ons boven het hoofd groeien", ons overweldigen. Maar juist als we ze onderdrukken krijgen ze die neiging!

Gevoelens huizen in ons lichaam, niet in ons hoofd. We hebben een lichaam om uitdrukking te geven aan gevoelens. Om te overleven, of om te communiceren en met medemensen contact erover te hebben. Als dat niet de bedoeling was waren we wel met alleen een hoofd geboren. Gevoelens en hun expressie kunnen primair zijn, bijvoorbeeld als je bang bent ren je weg, of als je verliefd bent wil je naar iemand toe. Maar het kan ook gecompliceerder liggen. Wat bijvoorbeeld als je je niet lekker voelt op je werk? Hoe druk je dat dan uit met je lichaam? Worden er misschien alsnog primaire overlevingsbewegingen wakker? En hoe communiceer je daar helder en constructief over?

In deze workshop gaan we onze gevoelens verkennen, beleven en uiten. Wie weet wat je tegenkomt, wie weet wat je los kunt laten.

De workshop wordt geleid door Tanja Konig en Francis Welten.



Tanja Konig werkt sinds 1993 als psycholoog met mensen in organisaties. Zij focust op de vraag hoe je je plaats kunt vinden in je werk en in de maatschappij en hoe je het beste van je zelf kunt geven. Na haar training als Core Therapeut (2010) heeft ze haar werkgebied verbreed. Tanja werkt vanuit haar eigen praktijk ReSpect. Ze is als teacher verbonden aan NICE.



Francis Welten combineert Core Energetica met Postural Integration, een lichaamsgerichte psychotherapie die verkrampingen losmaakt, zodat gevoelens verwerkt kunnen worden. Ze heeft een bloeiende praktijk in Nijmegen, waar ze werkt met individuele cliënten en groepen. Francis is gefascineerd door de kracht van aanraken en aangeraakt worden, de mogelijkheden tot heling, opening en herstel. Haar passie is om beweging te brengen daar waar verkramping is.

De workshop is ook zeer geschikt voor mensen die erover denken de [Core Energetics Beroepsopleiding](#) (internationaal, voertaal Engels, 4 jaar) of de [Transformatietraining](#) (voertaal Nederlands, 2 jaar) te gaan doen.



Wanneer

8 september 2018
Ontvangst vanaf
9.30 uur
Start 10.00 uur
Einde 17.00 uur

Waar

Cordium
De Ruijterstraat 65
6512 GB Nijmegen

Kosten

€ 75
(inclusief
koffie, thee en lunch)

[Klik hier om je
aan te melden](#)

Onze
[algemene voorwaarden](#)
zijn van toepassing

www.coreenergetics.nl