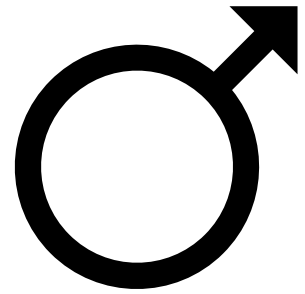


2020

September 28

Oktober 19

November 2, 9, 23, 30



Body-Mind (psycho-)therapiegroep voor mannen en vrouwen (methode Core Energetica)

Wat is dat?

Core Energetica is een vorm van lichaamsgerichte (psycho-)therapie, gericht op het vergroten van zelfbewustzijn, het verdiepen van gevoelens en de groei van innerlijke kracht. De therapievorm werkt holistisch en is gebaseerd op lichaamswerk door middel van beweging, ademhaling en persoonlijke interactie binnen een groep met mannen en vrouwen, en onderzoekt zo blokkerende patronen in jezelf en in relatie tot ander(en).

Je krijgt meer inzicht in patronen die je ervan weerhouden het leven ten volle te leven.

Waarom een groep?

We werken in een groep met 6-10 deelnemers, mannen en vrouwen. De groep is een maatschappij in het klein: je komt van alles aan gevoelens tegen en je wordt geconfronteerd met je eigen reacties daarop. Die gevoelens kunnen prettig zijn, maar je kunt ook door de ander "getriggerd" worden.



Op enig moment in je leven ontdek je dat bepaalde thema's telkens opnieuw opduiken. Core Energetica leert je in dergelijke situaties daaraan aandacht en energie te geven. We onderzoeken samen en individueel wat achter zo'n thema zit. Iedereen laat zich in groepsprocessen op een geheel eigen wijze zien en dat wordt beantwoord met herkenning, steun en bevestiging van de groepsleden. We starten elke bijeenkomst met lichaamsgerichte oefeningen. Daarna is er ruimte om persoonlijke vragen of issues in te brengen. Ook als je geen vraag hebt om in te brengen, werk je mee in het proces van een ander en leer je er van. We hebben tijd voor verschillende vragen per avond.

Voor wie?

Voor mensen die meer plezier in hun leven willen ervaren, die aan blokkerende patronen in zichzelf willen werken.

Ervaring met Core Energetica is niet noodzakelijk. Een gezonde nieuwsgierigheid is belangrijker, net als dat ene scheutje moed om jezelf te willen onderzoeken.

Wanneer?

Maandagavonden: 28 september, 19 oktober en 2, 9, 23 en 30 november.

Waar?

A.J. Ernststraat 665A (YogaSpot), 1082LG Amsterdam (op loopafstand van station Amsterdam Zuid, Winkelcentrum Gelderlandplein)

De begeleiders

De groep wordt begeleid door Corinne van den Bergh (Core Energetisch therapeut, logopedist en spraak- en taalpatholoog) en Piet Jan van Wier (Core Energetisch therapeut, yoga docent).

Je investering:

Per blok van 6 bijeenkomsten 300 euro.

Aanmelden en meer informatie:

Corinne: corinnevandenbergh@gmail.com

Piet Jan: vanwier@elane.nl



Je ontvangt een uitnodiging voor een intakegesprek.

Meer informatie over Corinne, Piet Jan en Core Energetica vind je op onze websites: www.coressence.nl en www.elane.nl

Feedback van eerdere deelnemers:

“De groep geeft me een totaal andere en waardevolle dynamiek, ik ga graag door!”