



Beweegworkshop 'Spelen met ruimte'!

'Moet' jij ook zoveel? Doe je vaak andere dingen dan je zou willen? Lukt het je maar moeilijk om ruimte te creëren in je agenda, je relaties en je geest?

In deze workshop onderzoeken we hoe je ruimte creëert in een wereld vol anderen, prikkels en stromen aan informatie. Zodat tijd en rust ontstaat om stil te staan bij vragen als: Waar sta ik nu? Waar wil ik echt heen? Hoe doe ik dat? Door dit te oefenen ontstaat ruimte voor positieve keuzes en alternatieve routes.



We verkennen de verschillende ruimtelijk dimensies waarin we kunnen bewegen. We doen oefeningen om letterlijk meer ruimte te creëren in ons lichaam en we proberen nieuwe of andere richtingen en ruimtelijke patronen uit. We verkennen en ervaren wat 'persoonlijke ruimte' voor ons betekent en onderzoeken hoe – aandacht voor – ruimte onze interactie met anderen beïnvloedt. Kom bewegen, fysiek ruimte ervaren en onderzoeken in een veilige omgeving. Wie weet wat je ontdekt! Voorafgaande ervaring niet nodig.

Move your body, calm your mind

PRAKTISCHE INFORMATIE:

Werkvorm: een combinatie van Somatisch Bewegen, Dans, Spel en Meditatieve oefeningen.

Plaats: Van Alphenstraat 2, Voorburg. Middelste verdieping en bel. Vlakbij Station Laan van NOI (Voorburgse kant).

Kleding: draag kleding waarin je gemakkelijk en vrij kunt bewegen.

Schoeisel: blote voeten, sokken of soepele (binnen)schoenen.

Kosten: 50 Euro (workshop van 3 uur).

Aanmelden via: pauline@movingthemind.nl of www.movingthemind.nl/agenda



Docent: Pauline Memelink

Met vragen of voor informatie, neem contact op via:

+31 (0)6 - 24 23 56 24 | pauline@movingthemind.nl

www.movingthemind.nl | www.facebook.com/movingthemind

https://www.instagram.com/pauline_moving_the_mind/

Betaling kan via bankrek.nr.: **NL 23 TRIO 0338 5710 43**