



Programma Beleef je lijf 2018

Dagindeling 24-03-2018

09:30-10:30: inschrijven workshops

10:30-12:00: plenaire dynamische lezing

12:15-13:15: eerste ronde theoretische en praktische workshops

13:15-14:30: pauze met broodjes en de mogelijkheid minisessies te boeken

14:30-16:00 tweede ronde praktische workshops

15:30-16:00: pauze met de mogelijkheid minisessies te boeken

16:30-18:00: derde ronde praktische workshops

18:00-18:30: plenaire integrerende afsluiting

Individuele sessies

Op de volgende momenten worden individuele sessies van 25-minutendoor diverse therapeuten aangeboden: 13:15, 13:45 en 16:00. Kosten hiervan zijn €10,- per sessie.

Lezing en Workshops

Dynamische lezing 10:30 – 12:00

BodyMindfulness

Het leven kenmerkt zich door beweging. Contractie/expansie. In-/uitademing. Kwetsuur/heling. Of je dat nu wel of geen aandacht geeft, deze bewegingen zijn er. De praktijk leert echter dat door er met je volle aandacht bij te zijn je jezelf de kans biedt meer aan het roer te staan. Meer sturing te geven aan hoe jij je leven vorm wilt geven. In deze lezing zullen respectievelijk Marjolijne van Buren, Maya Kerstan en Ankie Kuhne dit fenomeen vanuit verschillende invalshoeken belichten.

Marjolijne: Om te beginnen benadert Marjolijne de organische beweeglijkheid vanuit de adem. Hoe komt het toch dat wij Westerlingen onze natuurlijke ademstroom kwijtraken? Wat is eigenlijk een gezonde ademstroom? En welke stapjes kan je hierin terplekke zelf maken?

Maya: Daarna onderzoekt Maya deze zelfde vraag aangaande de natuurlijke vitale energiestroom. In een gezond mens, in een gezonde relatie, zijn hart en geslacht verbonden; stroomt er energie tussen liefde en lust. Hoe raken we dat kwijt, en... veel belangrijker: hoe vinden we dat terug?

Ankie: Het laatste half uur zal Ankie uitleg geven over hoe trauma onze natuurlijke beweging enorm kan doen stagneren. Hoe lastig het is om daar weer uit te komen, maar zeker niet onmogelijk.

Sprekers:

- Marjolijne van Buren Molenaar
- Maya Kerstan
- Ankie Kühne

Ronde 1 – 12:15 - 13.15 Actieve workshops

Bodydrama – Rosalie de Best

Dit uur nemen we je mee je leven, je lijf in via Bodydrama (een bij Bodymind ontwikkelde methode die onderdelen van Gestalt, Psychodrama en Lichaamswerk combineert).

Het wakker maken van spontaniteit en creativiteit, zodat er vrijheid ontstaat om op onderzoek te gaan, is een belangrijke basis bij Bodydrama. Dit uur begint daarom ook met een 'warming- up'.

Vervolgens gaan we werken met de tegengestelde kanten in onszelf. Want waar schijnbaar tegengestelden hand in hand samengaan, ontstaat een nieuwe levenskwaliteit. Ervaar je meer ruimte, rust en vrede met wat zich in onszelf, in ons leven aandient.

Rosalie de Best

Mijn naam is Rosalie de Best en ik werk als docent Bodydrama bij Bodymindopleidingen. Daarnaast heb ik mijn eigen praktijk voor Lichaamsgerichte Psychotherapie in Amsterdam. Na vele jaren werkzaam te zijn geweest in de psychiatrie, ontdekte ik lichaamswerk. Dat heeft mij als persoon en daarnaast ook mij als therapeut, enorm verrijkt.

Ik hou van Bodydrama: het is een hele gerichte manier van werken om naar jezelf te kijken. Ook de meest pijnlijke of nare kanten die we eigenlijk liever niet zien, worden op een behapbare manier zichtbaar, ook zeker dankzij de combinatie met spel en spelen.

Workshop - Anke Harmsen

Informatie volgt nog

Ronde 1 – 12:15 - 13.15 Theoretische workshops

De vele dimensies van voelen - Sjaak Overbeeke

We maken nogal eens de tegenstelling tussen rationele, hoofdmensen en sensitieve buik- of hartmensen. Maar als we wat nuchterder kijken, dan zien we dat eigenlijk praktisch ieder mens kan voelen. Bijna ieder mens voelt pijn, honger, tevredenheid of irritatie... Dus hoe beschrijf je dan dat verschil dat ieder mens toch ook wel herkent? Sjaak Overbeeke beschrijft het verschijnsel voelen aan de hand van een continuüm: van elementair aan of in het lichaam voelen, emoties, empathie, tot aan het meer 'paranormaal' gelabelde voelen van energieën. Met zijn theorie kunnen zowel meer rationeel ingestelde mensen leren begrijpen wat echte gevoelsmensen zo anders maakt en tegelijkertijd helpt het gevoelsmensen makkelijker woorden geven aan dat wat lastig te vatten gebied van voelen.

Sjaak Overbeeke

Sjaak Overbeeke is trainer, coach, therapeut en docent bij Bodymind Opleidingen. Hij schreef o.a. de boeken "Een betere balans tussen voelen, denken en doen" en "Omgaan met gevoelsmensen: een praktische gids voor denkers en doeners"

Workshop - Maya Kerstan

Informatie volgt nog

Is Somatic Experiencing iets voor jou? vragen stellen en samen de theoretische ondergrond onderzoeken - Ankie Kühne

Tijdens de workshop onderzoeken we samen waarom Somatic Experiencing helpend is bij shock en ontwikkelingstrauma. En wat jij kunt verwachten van een SE behandeling en/of opleiding. We gaan samen na waarom Somatic Experiencing werkt.

Ankie Kühne

Sinds 15 jaar werkt Ankie als zelfstandig therapeut, coach en trainer zowel met individuele klanten als met werknemers en teams binnen organisaties. Daarnaast heeft ze zich altijd bezig gehouden met het begeleiden van therapeuten, coaches en trainers. Dit laatste doet ze vanuit haar eigen bedrijf Anunz én in opdracht voor de opleidingen Somatic Experiencing en NARM.

Ronde 2 - 14:30-16:00 tweede ronde praktische workshops

Houd je adem in... en stik niet: karakterstijlen en de adem - Marjolijne van Buren-Molenaar

Ademen doen we al voor onze geboorte: het vruchtwater wordt in en uit de longetjes bewogen. Bij een natuurlijk bevalling wordt ons lijfje dusdanig samengeperst, dat het vocht plaats kan maken voor lucht. Onze eerste ademdeug.

Deze eerste contractie, gevolgd door expansie, is een natuurlijke, gezonde en leven brengende beweging. Alles wat leeft – tot aan eencellige amoeben aan toe – beweegt in deze cyclus van samentrekken en uitzetten.

Als er in ons leven keer op keer omstandigheden zijn die ons min of meer dwingen onszelf op een onnatuurlijke manier te expanderen of contraheren, wordt dit natuurlijk adempatroon doorbroken. In de benadering van de karakteranalyse, ontstaan er lichaamspansters. Inefficiënte, op oude reactiepatronen gebaseerde over- of onderspanningen van spieren, banden, bloedvaten, zenuwbanen.

Dit heeft effect op je adem, zoveel is duidelijk. Karakterstijlen beïnvloeden de adem. Maar andersom geldt ook: adem beïnvloedt het karakter. En met dat samenspel vinden we in Integrated Psychotherapy een ingang om de diep ingewortelde houding-, gedrags- en gedachtenpatronen te beïnvloeden.

In deze workshop ga je spelenderwijs op zoek naar jouw karakterstijl en adempatroon. Je krijgt een stukje theorie die je ook ervaringsgericht exploreert. Hoe zit het in zijn algemeenheid, maar ook: hoe zit dat nu eigenlijk bij mij?

Marjolijne van Buren-Molenaar

Marjolijne is therapeut, trainer, (gast)docent en sinds 2015 directeur van Bodymind Opleidingen. Het is haar grote passie om mensen te ondersteunen zichzelf beter te leren kennen. Met als intentie meer ruimte te creëren in oude gewoonten. Waardoor nieuwe manieren zich kunnen manifesteren. Marjolijne: “ikzelf ben op mijn 23ste bij een psychologe terecht gekomen. Haar manier van benaderen – verklaren, analyseren, op wilskracht bijsturen – was me allesbehalve vreemd. Het hielp ook wel, maar niet echt. Pas toen ik bij een haptonome terechtkwam, die mijn lijf als bron van informatie meenam, kwam er wezenlijke verandering op gang”.

Het was het begin voor een omscholingstraject: op haar 28ste begon ze bij Centrum Venwoude en in 2001 haalde ze bij Bodymind Integration haar diploma. Ze werkt als therapeut in haar privépraktijk in Krimpen aan den IJssel, als docent binnen de opleiding Bodymind Integrated Psychotherapy, geeft lezingen, workshops, trainingen.

Het Festival Beleef je Lijf is voor haar een uitgelezen mogelijkheid om haar passie voor het voetlicht te halen. “Bodymind Opleidingen is voor mij de plek waar lichaamsgerichte psychotherapie op een

fantastische wijze gefaciliteerd wordt. Of, zoals één van de bestuursleden het laatste zei: ‘we hebben een maatschappelijke relevantie, laten we dat niet vergeten’”.

Seksualiteit in Verbinding met Hart en Ziel - Anke Harmsen

De Heart & Sexuality trainingen zijn een effectieve vorm van zelfontwikkeling, waarbij we op een heldere, directe en zuivere manier ingaan op seksualiteit en relaties. Deelnemers krijgen de mogelijkheid om niet afgeronde ontwikkelingsstappen binnen de seksuele ontwikkeling te herkennen en in te halen, maar ook om zich voor te bereiden op komende ontwikkelingsfasen. Een belangrijk onderdeel van de training is het erkennen en verbinden van vader en moeder als onze (seksuele) bronnen. Daardoor kunnen we onze innerlijke mannelijke en vrouwelijke energieën in harmonie brengen en de kwaliteiten van onze voorouders voluit benutten. In de oefeningen en opstellingen beleven de meeste deelnemers voor het eerst een ondersteunende seksuele spiegeling bij de ontwikkeling van meisje tot vrouw en van jongen tot man. Ook het werken met generatielijnen leidt tot gronding van de persoonlijkheid en het brengt tevens een spirituele dimensie in het werk.

In deze workshop kun je d.m.v. lichaamsgerichte oefeningen, dans en ervarings- structuren alleen of met anderen ervaren waar je seksuele levensenergie stroomt en tegengehouden wordt. Het is een korte laagdrempelige workshop waarin je kennismaakt met de grondbeginselen van de Heart and Sexualiteit trainingen. Het is handig makkelijke kleding te dragen waarin je goed kunt bewegen.

Anke Harmsen

Anke Harmsen 1957 heeft haar opleiding Energetic Intergration in 2004 bij Bodymindopleidingen afgerond. In 2011 heeft ze gecertificeerd tot Sexual Grounding therapeut. Ze werkt sindsdien als therapeut bij de kring Heart en Sexualiteit en geeft daar de subgroep en introductie workshops. Daarnaast is ze ook Valleiorgasme Coach en geeft vrouwenworkshops. Ze werkt nog regelmatig als ZZPer binnen de hulpverlening.

Somatic Experiencing, een eerste ervaring - Lies Dekkers en Petra van den Berg

Voor deelnemers is dit de kans om (lichamelijk) te ervaren welk effect Somatic Experiencing kan hebben op het verwerken van (kleine) traumatische ervaringen. We staan stil bij de verschillende aspecten van dit proces. We zullen zelfregulatie-oefeningen doen en oefeningen om kleine traumatische ervaringen te volgen in het Lichaam.

Petra van den Berg

Mijn naam is Petra van den Berg. Ik heb een praktijk voor traumaverwerking in Leiden sinds 2001. Oorspronkelijk ben ik met energetisch lichaamswerk begonnen. In 2008 kwam ik in contact met Somatic experience. Deze methode om te werken met spanning en stress in het lichaam sloot naadloos aan bij het energetisch lichaamswerk. Daarna heb ik de Narm en ook de ISP gevolgd. Tegenwoordig assisteer ik in de SE en de ISP.

Lies Dekker

Lies begeleid mensen op weg naar een evenwichtig, gezond en gelukkig leven. Mensen komen bij haar met problemen over: vitaliteit & gezondheid, stress & burn-out, boosheid, dwang en controle, angsten of trauma.

Ze is in staat om lastige zaken met lichtheid, compassie en menselijkheid te benaderen.

Lies heeft diverse opleidingen gedaan die ze integreert. Somatic Experiencing neemt een belangrijke plaats in.

Sinds 2007 werkt ze in haar eigen praktijk en is aangesloten bij diverse beroepsverenigingen waardoor in veel gevallen vergoeding via zorgverzekering mogelijk is.

Ronde 3 - 14:30-16:00 tweede ronde praktische workshops

Luisteren met je hele lijf - Sjaak Overbeeke

In deze workshop oefen je met luisteren op zielsniveau. Daarvoor is het nodig om jezelf enerzijds zo 'schoon' mogelijk te maken, je bewust te zijn van gevoelens en gedachten die tussen jou en de ander kunnen zitten en anderzijds om je aandacht zo goed mogelijk te focussen. Deelnemers werken in tweetallen (met onbekenden) en krijgen zowel de ervaring van totaal gehoord worden en oordeelloos luisteren als de ervaring om eens even helemaal bij of voor de ander te zijn.

Sjaak Overbeeke

Sjaak Overbeeke is trainer, coach, therapeut en docent bij Bodymind Opleidingen. Hij schreef o.a. de boeken "Een betere balans tussen voelen, denken en doen" en "Omgaan met gevoelsmensen: een praktische gids voor denkers en doeners"

De erotische onderstroom – Maya Kerstan

We worden geboren vanuit een seksuele ontmoeting van onze ouders. Er is een natuurlijke drang tot leven, maar we krijgen ook al vanaf onze conceptie imprints mee van onze ouders die de natuurlijke stroom tussen hart en geslacht belemmeren.

We hebben erkenning nodig als meisje of jongen, de vrijheid te mogen ontdekken en uitreiken. Maar ook gespiegeld te worden op onze onschuldige erotische expressie op een manier die bij onze innerlijke ervaring past.

In deze korte workshop zullen we de behoeftes van het (innerlijk) kind onderzoeken en oefenen hoe je verstorende imprints kan herstellen.

Maya Kerstan

Ik ben lichaamsgeïntereerde therapeute met de specialisatie Seksualiteit en intieme relaties. Bijna 30 jaar werk ik nu met verschillende therapeutische methoden en sinds 10 jaar heb ik het Europees Certificaat voor Psychotherapie. Als freelancer werk ik behalve in mijn eigen praktijk ook in het internationale Heart&Sexuality project en onder Bodymind Opleidingen. Alles wat ik doorgeef heb ik aan mijn eigen lijf ervaren.

Somatic Experiencing, een eerste ervaring - Lies Dekkers en Petra van den Berg

Voor deelnemers is dit de kans om (lichamelijk) te ervaren welk effect Somatic Experiencing kan hebben op het verwerken van (kleine) traumatische ervaringen. We staan stil bij de verschillende aspecten van dit proces. We zullen zelfregulatie-oefeningen doen en oefeningen om kleine traumatische ervaringen te volgen in het Lichaam.

Petra van den Berg

Mijn naam is Petra van den Berg. Ik heb een praktijk voor traumaverwerking in Leiden sinds 2001. Oorspronkelijk ben ik met energetisch lichaamswerk begonnen. In 2008 kwam ik in contact met Somatic experience. Deze methode om te werken met spanning en stress in het lichaam sloot naadloos aan bij het energetisch lichaamswerk. Daarna heb ik de Narm en ook de ISP gevolgd. Tegenwoordig assisteer ik in de SE en de ISP.

Lies Dekker

Lies begeleid mensen op weg naar een evenwichtig, gezond en gelukkig leven. Mensen komen bij haar met problemen over: vitaliteit & gezondheid, stress & burn-out, boosheid, dwang en controle, angsten of trauma.

Ze is in staat om lastige zaken met lichtheid, compassie en menselijkheid te benaderen.

Lies heeft diverse opleidingen gedaan die ze integreert. Somatic Experiencing neemt een belangrijke plaats in.

Sinds 2007 werkt ze in haar eigen praktijk en is aangesloten bij diverse beroepsverenigingen waardoor in veel gevallen vergoeding via zorgverzekering mogelijk is.

18:00 – 18:30 Afsluiting – Marjolijne van Buren-Molenaar

Inschrijven workshops en individuele sessies:

Gang tegenover zaal 1

Meer info op: www.djoj.nl