



Training KLEI

Het LijfLab geeft dit voorjaar de training **KLEI** op 10 woensdagavonden in Tiel.

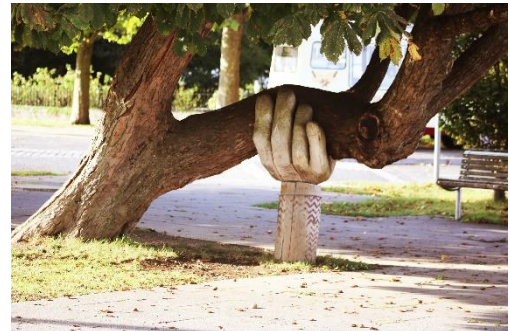
Tijd: aankomst 19.30 uur & afsluiting 22.00 uur
Locatie: FlexTiel, Gasthuislingelaan 33, 4002 AG Tiel
Kosten: € 250

KLEI staat voor **Kracht, Lichaam, Eigenheid en Inspiratie**

Klei is een oermateriaal, onze basis. Het is de aarde waarop wij leven. Hier moeten we er wat van maken. Deze interactieve training is gericht op jezelf ervaren en voelen. Je ontdekt wat jij nodig hebt in het leven en hoe je dat kunt bereiken. Boetseren, kneden, maar ook aarden, zaaien, groeien...

Met beide benen op de grond staan geeft **Kracht** en stevigheid. Wanneer je je eigen kracht kent en voelt, kun je je ook verhouden tot anderen, op een voor jou gezonde manier.

Ons **Lichaam** is een prachtig instrument dat ons met veel wijsheid informatie verschaft over waar we staan en hoe het met ons is. Soms zijn we niet goed in staat om die signalen te horen en er ook nog eens wat mee te doen. De training helpt je om de wijsheid van je lichaam te gebruiken in het dagelijks leven.



Je krijgt zicht op je **Eigenheid** door te luisteren naar het verhaal van je lichaam en je gedachten. Je gaat ontdekken wie jij ten diepste bent en zult daardoor steeds beter in staat zijn om van hieruit te leven. Als iets raakt aan je eigenheid, dan ontstaat er spirit, gaat de energie stromen.

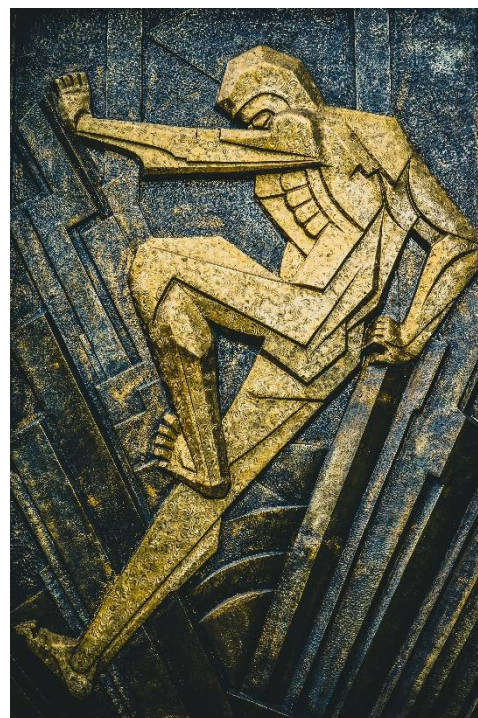
Inspiratie is nodig om verder te kunnen komen, om te groeien en je creativiteit te laten stromen. Wanneer je geen inspiratie ervaart, dan wordt alles zwaar en kun je het leven als een last ervaren. Zoals de Lotus tot bloei komt vanuit de modder, zullen juist de dingen die je moeilijk vindt in het leven, je helpen om verder te komen. Je gaat ontdekken wat jou energie geeft.

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**

Wat biedt deze training jou?

- Inzicht in de reacties van je lichaam, je brein en je energie
- Inzicht in je eigen overtuigingen en ingesleten patronen
- Kennis en kunde om deze bewust te beïnvloeden met praktische oefeningen
- Je bent je bewust van je motivatie om keuzes in het leven te maken
- Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen leven en hebt een plan voor jouw toekomst
- Met deze training neem je jezelf serieus, voor de rest van je leven

In Het LijfLab doe je een gedegen onderzoek naar jezelf met lichte lichaamsgerichte oefeningen uit de yoga en meditatie, en verschillende inzichtgevendende werkvormen uit de persoonsontwikkeling. De analyse van alle bevindingen, met haptonomie en zijnsoriëntatie, dient om te ontdekken wat voor jou de beste manier is om (weer) te kunnen genieten van het leven.



Dag 1: Kennismaking en je lijf in kaart brengen
Dag 2: Stormvloedkering met 0-meting
Dag 3: Ontdekken van je gebruiksaanwijzing/Deel I
Dag 4: Ontdekken van je gebruiksaanwijzing/Deel II
Dag 5: Ontdekken van je gebruiksaanwijzing/Deel III
Dag 6: Mentaal gezond: Het DenkWerk
Dag 7: Mentaal gezond: Gevoelens & Emoties
Dag 8: Zelfzorg: wat heb je nodig bij tegenslagen?
Dag 9: In je kracht en focus op je doelen
Dag 10: Terugkomavond: Stormvloedkering, hoe is het nu?

Met de Stormvloedkering breng je in kaart waar je jezelf kunt versterken om ook op de lange termijn met plezier te leven en te werken. De aanpak van Het LijfLab is nuchter, praktisch en direct toepasbaar. De training wordt gegeven door Marianne Landman en Berna van der Heide.

Kom je ook met beide benen in de **KLEI**?

Voor meer informatie of opgeven: info@hetlijflab.nl

**Durf te experimenteren
met jouw eigen gebruiksaanwijzing**