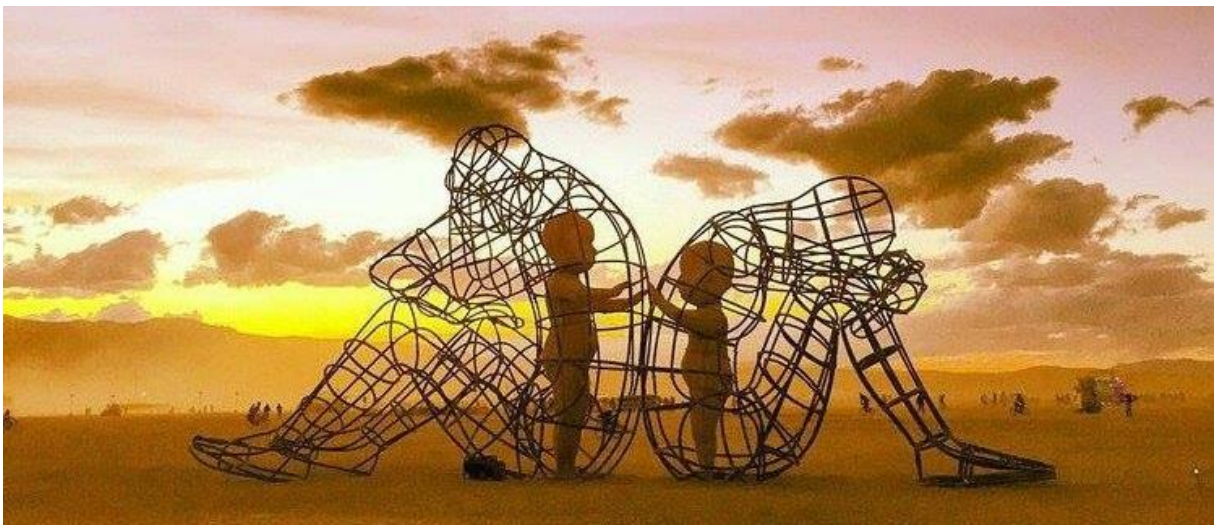


## Vitaal Verbonden op Vakantie

Een qigong-workshop voor stellen die meer verbinding willen ervaren.

- Hebben jullie moeite om weer tot elkaar te komen na een conflict
- wil je graag leren hoe je jezelf kunt blijven in aanwezigheid van je partner
- Weet je soms niet hoe je je partner kunt steunen of hoe je om steun kunt vragen
- Heb je moeite je over te geven aan haar/zijn leiding, wijsheid, manier van doen
- Zou je wel wat meer speelsheid in jullie relatie willen voelen.



*'Love', Sculpture by Alexandr Milov, Burning Man 2015*

In de workshop komen mijn ervaring als relatietherapeut en qigonglerares samen. Universele thema's in menselijke relaties kunnen met qigong oefeningen worden belichaamd. In een goed gesprek kun je je partner vertellen wat je verlangt, mist of nodig hebt, maar het is soms moeilijk om dat ter plekke te kunnen geven of ontvangen. Door samen qigong oefeningen te doen kun je zonder woorden uitdrukking geven aan gevoelens en behoeften.

Thema's die aan de orde kunnen komen zijn:

- Verbinding maken/herstellen, je hart openen, de muren slechten.
- Behoeftte aan autonomie, ruimte nemen, grenzen aangeven
- Steun vinden/zoeken bij de ander. Steun aanbieden, geven, de rots in de branding zijn.
- Loslaten, achterover leunen, de ander laten, de leiding uit handen geven vs. In actie komen, toeschieten, de leiding nemen.
- Speelsheid
- Verleiden

De workshop is bedoeld voor stellen die meer uit hun relatie willen halen, meer samen willen genieten. Als je iets herkent in de genoemde thema's valt er zeker iets te leren voor jullie. De workshop heeft een meerwaarde voor partners die al in therapie zijn, maar is niet bedoeld voor stellen met grote problemen. Ervaring met qigong is niet nodig.

Datum: 8 juli  
Tijd: 13.00 uur tot 17.00 uur  
Plaats: KenKon, Nieuwe Kanaal 11 in Wageningen.  
Kosten: 100 euro per paar  
Opgave: Jikke Verhulst, [jikkeverhulst@xs4all.nl](mailto:jikkeverhulst@xs4all.nl), 06 10392371

Als je meer informatie wilt of twijfelt over deelname bel of mail me dan even.