

Embodiment

lichaamsbewustzijn relationeel zinvol maken

Een luxe of noodzaak?

In de hectiek van het dagelijks leven lijkt het wel alsof we alleen maar onderweg zijn naar 'ergens anders'. We bewegen vaak zo snel dat we ons niet bewust zijn van wat werkelijk in het moment en in onszelf gebeurt. We nemen nauwelijks de tijd om veranderingen ons eigen te maken. In deze snelheid gaan we voorbij aan wat ons lichaam te vertellen heeft en hierin nodig heeft. Hierdoor moeten we steeds meer doen met minder en maken we keuzes die onze gezondheid in de volle breedte ondermijnen.

Voor een evenwichtig leven is er (meer) verbinding nodig tussen onze dagelijkse, veelal rationeel gestuurde wijze van handelen en de rijkdom aan informatie die besloten ligt in ons lichaam. In tegenstelling tot ons hoofd, blijkt het lichaam ons namelijk veel beter te vertellen wie we zijn, wat we in essentie willen, hoe we ons tot anderen verhouden en welke beslissingen juist zijn voor ons. Ondanks dat er in de wereld zo veel informatie te vinden is, putten we niet of nauwelijks uit misschien wel de belangrijkste bron die altijd beschikbaar is.

Het aanbod

Het Embodimentprogramma van Michiel+Ivo biedt een vrije ruimte om gedurende een jaar lang de wijsheid van het lichaam te leren ontdekken, herkennen en te benutten.

Een groep deelnemers bestaat uit mensen die:

- vanuit een integraal, lichaamsgericht kader willen werken aan het versterken van hun persoonlijk leiderschap;
- het lichaam als ingangspunt willen leren gebruiken om te reflecteren op vragen als: Wie ben ik? Hoe ben ik gevormd? Welke boodschap geef ik af met mijn lichaam/aanwezigheid? Waar sta ik voor? etc;
- los willen komen van de dagelijkse routines en op zoek zijn naar effectieve en eigentijdse manieren van leren en ontwikkelen.

Een unieke opzet

In het Embodimentprogramma leren deelnemers om van binnenuit te ervaren wat er aan informatie / wijsheid in hun lichaam besloten ligt en hierin te navigeren.

Er wordt een breed scala aan praktische handvatten geboden om de natuurlijke intelligentie van het lichaam effectief in te zetten bij persoonlijke besluitvorming, in het alledaagse contact en in de samenwerking met anderen.

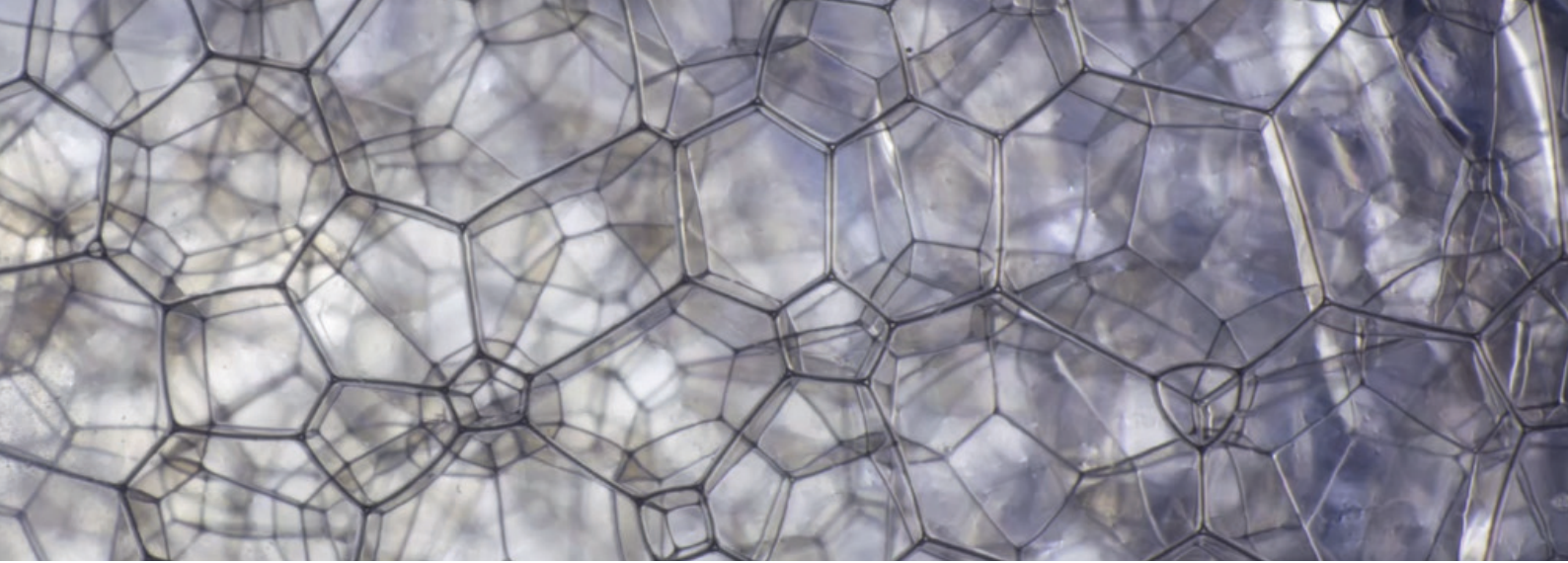
Het programma is opgebouwd uit een viertal complementaire leerlijnen:

lichaamsgerichte trainingen (10#) waarbij op pragmatische wijze de vitaliteit, subtiliteit en diepte van het lichaam wordt onderzocht en verkend;

groepscoachingsbijeenkomsten (4#) waarin de kracht van het collectief wordt aangewend om diepgaand te leren en te reflecteren;

individuele begeleidingsgesprekken (4#) om obstakels voor groei zichtbaar te maken en weg te nemen;

lichaamsbehandelingen (4#) gericht op het herstellen van de fysieke balans en het versterken van de natuurlijke veerkracht.



Praktische zaken

Data

Het Embodimentprogramma start eenmaal per jaar in de maand september. In die maand vinden de intakegesprekken plaats. De kick-off vindt plaats op vrijdag 13 oktober van 09:30 tot 14:00 uur.

De individuele begeleidingsgesprekken uitgezonderd vinden alle activiteiten plaats op vrijdagochtend en/of -middag. De data van de individuele begeleidingsgesprekken worden in samenspraak met elke deelnemer vastgelegd.

Locatie

Alle activiteiten vinden plaats bij Integral Life & Trainingscentre KenKon in Wageningen. Deze mooi gelegen en toepasselijke (leer)omgeving draagt op een wezenlijke manier bij aan de geboden thematiek.

Groepsgrootte

Gezien de inhoud en opzet van het programma wordt er gewerkt in groepen van minimaal zes en maximaal twaalf deelnemers uit één of meerdere organisaties.

Kosten

De investering voor dit jaarprogramma bedraagt € 3.500 per deelnemer, dit is exclusief 21% BTW. In overleg is voor particulieren een gespreide betaling mogelijk.

Aanmelden

Je inschrijving is definitief na wederzijdse instemming en bevestiging. Wil je aanvullende informatie over het Embodimentprogramma en/of nader kennismaken, neem dan met ons contact op via: info@michielplusivo.nl.

Onze samenwerkingspartners

Embodiment is ontwikkeld door Michiel+Ivo en Sydney Leijenhorst (KenKon – Integral Life & Training Centre), waarbij in de uitvoering ook wordt samengewerkt met Floris Lemmen.

De resultaten

Het Embodimentprogramma brengt je het volgende:

- een toegenomen vitaliteit, levendigheid en aanwezigheid in het lichaam;
- het vermogen om vanuit evenwichtigheid te handelen in dagelijkse (stress)situaties en in de samenwerking met anderen;
- een gezonde wijze van beheren, richten en afstemmen van je energie;
- een merk- en voelbare toename van persoonlijk leiderschap.