

Je leven in beweging

Dansentherapie: creatieve coaching in een groep die maandelijks bij elkaar komt

14 Januari: Lichaamsbeleving en vertrouwen

Lichamelijke ervaringen uit het verleden beïnvloeden hoe we ons lichaam ervaren. Het innerlijke beeld dat we hebben gevormd van ons lichaam bepaalt voor een groot deel hoe we ons in de wereld manifesteren, hoeveel vertrouwen we in onszelf hebben. Door te werken met het lichaamsbeeld kunnen we blokkades opsporen en nieuwe positieve ervaringen integreren.

18 Februari: De innerlijke getuige

In hoeverre sta je in contact met je innerlijk zijn, met je gevoelens, en je gedachten? Kan je in moeilijke situaties bij jezelf blijven? De innerlijke getuige helpt ons het leven vanuit een groter perspectief te bekijken.

17. Maart: Familie - patronen herkennen

Via het letterlijk in beweging brengen van je gezinstructuren kun je ervaren welke dynamiek binnen je eigen familie speelt of heeft gespeeld. In diverse relaties komen deze patronen vaak terug. Wat ervaar je in contact met anderen? Hoe ervaar jij je in contact met anderen en hoe blijf je tegelijkertijd verbonden met jezelf?

14. April: De rode draad

Welk thema komt steeds terug in je leven? Een onderzoek naar je denkpatronen, je emotionele patronen en je lichaamspatronen.

12. Mei: Loslaten en nieuwe inspiratie

Hoe kun je loslaten wat niet meer heilzaam voor je is, wat levert loslaten op en hoe kan je lichaam je de weg wijzen in het proces van loslaten? Wat wil je doen met de nieuwe ruimte die ontstaat? Tijd voor nieuwe inspiratie! Wat inspireert je in het leven en hoe kun je deze inspiratie gebruiken om meer voldoening uit je leven te halen?

9. Juni : **Op weg naar de toekomst** Als je meer inzicht krijgt in waar je bent in het heden kun je duidelijkere stappen zetten naar een wenselijke toekomst.

Danstherapie

Danstherapie gaat uit van de connectie tussen beweging, emotie en cognitie, waarbij het lichaam het vertrekpunt vormt. In het lichaam worden emotionele ervaringen opgeslagen die door het werken met dans kunnen worden geactualiseerd. De potentie om van binnenuit op een authentieke manier te bewegen wordt gereactiveerd. Bewustwording van het bewegingspatroon en verandering hierin leidt tot veranderingen in de psyche, bevordert de gezondheid en de innerlijke groei.

De taal van het lichaam geeft rechtstreeks het onbewuste, de instincten, de emotionele behoeften en de gevoelens weer. Door het verwoorden van de opgedane ervaringen, kunnen deze worden geïntegreerd en verder worden geëxploreerd. Het werken in een groep geeft bovendien de mogelijkheid in het contact met anderen diepgaande zelfkennis op te doen.

Wat kun je bereiken met deze vorm van creatieve coaching?

Door deze vorm van creatieve coaching leer je zicht te krijgen op je gedrag, je valkuilen, je gevoelens en je lichaamssignalen. Je leert je mogelijkheden en beperkingen kennen waardoor je een realistischer beeld kunt vormen over hoe je het leven actief vorm wilt en kunt geven.

De groep

De maandelijkse bijeenkomsten zijn ervaringsgericht, creatief en dynamisch en vindt maandelijks plaats in een groep van 8-12 personen onder leiding van twee vrouwelijke therapeuten. Diverse problemen of individuele

doelstellingen kunnen in deze groep aan bod komen. Het unieke aan deze vorm van coaching is de samenwerking tussen een geregistreerde danstherapeut MA(FVB) met veel ervaring in het creatieve spectrum en een erkend, ervaren (groep) psychotherapeut (NVP, NVGP).

Katharina Conradi MA (FVB)

Is danstherapeut, choreograaf en docent. Zij geeft les aan de Hogeschool voor de Kunsten Amsterdam en bij CODARTS Rotterdam. Katharina werkt in eigen praktijk met mensen met diverse problematiek en verschillende levensvragen. Tevens werkte zij drie jaar bij het Delta Psychiatrisch Ziekenhuis met volwassenen met stemmingsstoornissen en persoonlijkheidsproblematiek. Daarnaast werkt zij als freelance choreograaf met professionele dansers en is zij betrokken bij sociaal-culturele projecten.

Monique Leferink op Reinink (NVP, NVGP)

was jaren werkzaam als docent dans en is inmiddels een zeer ervaren (groeps) psychotherapeut. Op dit moment is zij coördinator en senior psychtherapeut in "De Zwaluw", expertisecentrum voor specialistische psychotherapie voor jongvolwassenen met persoonlijkheids-problematiek binnen de Symfora groep te Amersfoort. Daarnaast is zij als docent psychotherapie verbonden aan CODARTS te Rotterdam, voorheen tevens aan de RINO Utrecht.

Wanneer: zaterdag van 13.45 – 17.45 inloop 13.30 uur

Data: 14 januari, 18 februari, 17 maart, 14 april, 12 mei, 9 juni 2012

Waar: Studio Seven Eerste Nassaustr. 7 , Amsterdam

Kosten: 300, euro

Informatie: katharinaconradi@gmail.com en/of moleferinkopreinink@planet.nl