



Nieuw: Workshop "Ontspannen door beweging" door Thea Eliassen

Ontspanning is het begin van alles! Van alles wat je ten positieve wil veranderen.

Door middel van eenvoudige beweeg- en dansopdrachten gaan we rustig en afgestemd in beweging komen. Je zult merken dat bewegen en dansen je energie kan geven en rust in je hoofd.

We gaan vrij dansen, dus geen vaststaande passen uitvoeren, uiterlijke vorm is niet van belang. In een sfeer van rust kan iedereen bewegen en dansen zoals het bij jou past en van binnenuit goed voelt. Op fijne muziek ontspannen door bewegen. Je wordt meer bewust van wat er allemaal mee beweegt.

Mocht je het fijn vinden om samen even terug te kijken naar je ervaring na de les, dan kan dat.

Over de docent:

Ik ben Thea Eliassen en initiatiefneemster van een praktijk voor bewustmakende dans- en beweging.

Ik werk al vele jaren als dans- en bewegingsdocente en volgde de voortgezette opleiding Bewegingsexpressie (VO-BEBH) bij Fontys Hogescholen in Tilburg. Vanuit mijn passie volgden daarna diverse scholingen en trainingen waaronder Oriëntaalse dans en Lichaamsgericht coachen. Sinds 1992 geef ik les en werk ik voornamelijk met groepen.

Ik heb een liefdevolle en persoonlijke manier van werken waarin mensen aangesproken worden.

Deze workshop bestaat uit 8 bijeenkomsten op vrijdagochtend van 10.00 - 11.30 uur en de 1e les is op vrijdag 3 februari 2017. De volgende bijeenkomsten zijn op vrijdag 10, 17 en 24 februari en vrijdag 3, 10, 17, 24 maart.

De kosten bedragen € 32,- voor deze 8 bijeenkomsten incl. koffie en thee. Tussentijds instromen is niet mogelijk.

Tip: Trek kleding aan waarin je je gemakkelijk beweegt en fijn voelt.