

## Verlang je naar:

- *meer in contact komen met je gevoelens en fijngevoeliger worden*
- *je geraaktheid toestaan*
- *minder piekeren*
- *meer je eigen beleving centraal stellen i.p.v. bezig zijn met de ander*
- *met mildheid je mechanismen en gewoontes onderzoeken*
- *aandacht en harmonie vinden in jezelf*
- *aanwezigheid in je lichaam vergroten*
- *oude spanningen loslaten*
- *beter omgaan met spanningen van dit moment*
- *eerlijker worden naar jezelf en naar anderen*
- *jezelf meer begrenzen*
- *je eigen ruimte innemen*
- *geen last meer hebben van rusteloze benen als je rust*
- *zonder moeite en voller adembalen*
- *beter slapen?*

*Dan is Emotioneel Lichaamswerk iets voor jou!*

Nel Duin is aangesloten bij Beroepsorganisatie CATvergoedbaar (Collectief Alternatieve Therapeuten) en Beroepsorganisatie Complementaire Kwaliteitstherapeuten als lichaamsgerichte psychotherapeut, staat geregistreerd als Registertherapeut BCZ® bij RBCZ (HBO-Register Beroepsbeoefenaren Complementaire Zorg), is onderhevig aan het klachtrecht van het GAT (Geschilleninstantie Alternatieve Therapeuten) en het tuchtrecht van TCZ (Stichting Tucht recht Complementaire Zorg). Diverse zorgverzekeraars vergoeden een deel. Zie [www.nelduin.nl](http://www.nelduin.nl).

## WAT IS EMOTIONEEL LICHAAMSWERK (ELW®) ?

Emotioneel Lichaamswerk is een ervaringsgerichte en doeltreffende methode om dingen in jezelf en in je leven te veranderen.

Het doel is om weer te leren luisteren naar de signalen die je lichaam de hele dag uitzendt.

De weerstand om niet te willen voelen is veelal het grootste euvel. Vaak zijn we ons daar niet van bewust en blijven we reageren vanuit overlevingsmechanismen (vechten, vluchten, verstarren, afleiding zoeken, analyseren, piekeren, ontkennen, enz.) Veel van onze spanningen worden veroorzaakt doordat we gevoelens onderdrukken of wegrationaliseren. Onbewuste gevoelens en mechanismen zetten zich vast in het lichaam en je reageert vaak vanuit oude overtuigingen. Zicht krijgen op deze overtuigingen maakt je bewuster van deze spanningen. Denken en voelen staan met elkaar in verbinding en de nadruk ligt op de ervaring in je lichaam. Gevoelens, spanningen, blokkades, pantseringen, het stromen van energie, ontspanning, warmte. Waar voel je die, wat ervaar je daar op die plek? Door contact te maken met die plek in je lichaam en alle gevoelens daarin toe te laten, ontspant het in je lichaam en kunnen gevoelens van tederheid, warmte, zelfwaardering en genegenheid meer aan de oppervlakte komen.

*Het is een liefdevolle krachtige methode die je diep in contact brengt met jezelf. Je leert om met compassie met jezelf om te gaan.*

## AVONDCURSUS

In deze doorlopende groep ga je in 2,5 maand 7x één avond in de week met een vaste groep mensen en 2 individuele sessies van 1 uur en 1,5 uur een onderzoek doen naar alles wat in je lichaam opgeslagen zit. Je gaat voelen waar het ruim, afgesloten, koud, gespannen of soepel is. Steeds gaat de aandacht van je denken naar je lichaam. Met elke cursusavond een ander thema werken we het hele lichaam af.

*Centraal staan:*

- *het in beweging brengen van .....*
- *aandacht richten op .....*
- *doorademen.*

Er wordt gewerkt met een aantal lichaamsgerichte technieken zoals: grondingsoefeningen, visualisaties, ademen, Reichiaans Lichaamswerk, oefeningen met je stemgeluid, meditatie, ontspannings- en bewustzijnsoefeningen. Aan het eind van de avond kunnen opgedane ervaringen met elkaar gedeeld worden. Er wordt ook veel gewerkt met contactoefeningen met elkaar, zodat je je nog meer bewust wordt van je eigen spiegels.

Uiteindelijk ga je liefdevoller (en dat wil niet zeggen alleen maar lief en aardig zijn) met jezelf om en met je omgeving, voel je meer energie en kracht en ontwikkel je een groter bewustzijn vanuit een milde kijk op je menszijn.

Je lichaam bezit een schat aan opgedane wijsheid.

Je leert stukje bij beetje die eigen wijsheid te ontdekken om die vervolgens te kunnen inzetten in je dagelijks leven.