

### **Gratis Open Avond**

om Emotioneel Lichaamswerk  
aan den lijve te ervaren!

**maandag 27 september 2021**  
van 19.30 - 22.00u.

Centrum Wajid, Den Haag

### **Start cursus:**

**maandag 4 oktober 2021**

van 19.30 - 22.00 u.

### **Plaats:**

**Centrum Wajid**

Prins Hendrikplein 1, Den Haag

Prijs: € 250,- 7 ma. avonden +  
1 individuele sessie van 1,5 uur  
op een maandagmiddag.

### **Opgave en informatie:**

**drs. Nel Duin**

Houtmankade 5d

1013MP Amsterdam

**020 6258609**

**06 20931417**

[info@nelduin.nl](mailto:info@nelduin.nl)

[www.nelduin.nl](http://www.nelduin.nl)



Na ervaringen als lerares, schoolbegeleider  
en leidinggevende sociaal cultureel werk,  
voltooide ik in 1998 de opleiding  
Emotioneel Lichaamswerk op Venwoude,  
Lage Vuursche.

Ik ontdekte opnieuw het werken vanuit  
gevoel, intuïtie en respect.

In de cursus geef ik mijn ervaringen door  
en ondersteun ik mensen om weer te gaan  
voelen met hun lichaam om zo zichzelf  
beter te leren kennen en te leven vanuit  
hun eigen waarde(n) en opgedane wijsheid.

Met de opleiding Lichaamsgeoriënteerde  
Coaching en Supervisie bij BodyMind  
Opleidingen in 2004 specialiseerde ik me  
in lichaamsgeoriënteerde coaching en  
supervisie voor mensen die met mensen  
werken. Het Emotioneel Lichaamswerk  
inspireert me nog elke dag.

# Emotioneel Lichaamswerk

in Den Haag

## Voelen in je lichaam

### Avondcursus

### Open Avond Maandag 27 september 2021

### Start:

### Ma. 4 oktober 2021

## Verlang je naar:

- *meer in contact komen met je gevoelens en fijnevoeliger 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 Tuchtrecht 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 signalen die je lichaam de hele dag uitzendt.

De weerstand om niet te willen voelen is 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, gedachten, spanningen, blokkades, pantseringen, het stromen van energie, ontspanning, warmte. Waar voel je die, wat ervaar je daar? 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 avondcursus ga je zeven weken lang, één avond in de week met een vaste groep mensen 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 week 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 om met jezelf en 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.