

Geweldloze Communicatie belichamen

TERUG NAAR ONZE LICHAAMSWIJSHEID VIA DE 5 ELEMENTEN

*Ontdek wat je communiceert voorbij je woorden
Ontdek je grenzen, verdiep je relaties
Transformeer je gewoontepatronen*

*Spreek vanuit je kern, krachtig en compassievol
Verdiep je empathische luistervermogen
Vergroot jouw unieke zeggingskracht*

Aarde



Ondersteuning en betekenis

Wanneer we het onbekende tegemoet lopen dat 'leven' & 'relaties' heet, geeft het stabiliteit en kracht te weten waar we staan, wat betekenis geeft aan ons leven. Via doelgerichte oefeningen leren we onze lichaamswijsheid aanboren, komen we tot bezinning en leren we effectief onze woorden en daden te organiseren rondom datgene waar we om geven. Al doende weten we duidelijker op wat voor grond we staan en dat geeft ondersteuning en begrip (understanding in Engels).

Water



Al onze relaties

Leven gaat over relaties, te beginnen met jezelf. Water staat voor de oceaan aan relaties waar we in zwemmen. We exploreren beeldende fysieke en emotionele oefeningen, die empathische luistervaardigheden helpen ontwikkelen, om vollediger verbonden in al onze relaties te staan. Werkend via ons lichaam keren we steeds weer terug naar de energie van het huidige moment. Habituele kernstrategieën transformeren we naar middelen tot verbinding, bijdrage en samenwerking.

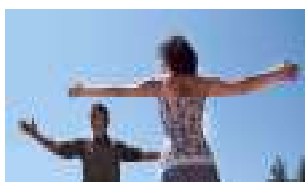
Vuur



Jouw unieke stem afstemmen

Je leert manieren om doeltreffend en consistent jouw waarheid te spreken: krachtig en compassievol. We gaan ons non-verbale en verbale gedrag op elkaar afstemmen. Als je weet waar je om geeft en verbonden bent met de wijsheid in en om je, kun je vuriger, duidelijker en met meer vertrouwen jouw waarheid spreken. Partner en groepsoefeningen versnellen het leereffect. Je leert volledig verbaal en non-verbaal achter je verzoek en je 'nee' te staan, terwijl je samenwerking bevordert.

Wind



Niet meer zo persoonlijk nemen

Wind oefeningen zijn een krachtige uitlaatklep van stress. We leren onszelf reguleren: een stevige competentie voor meer lichtheid en speelsheid in ons leven. We onderzoeken manieren om grenzen te herdefiniëren: als schokdempers die ons informeren over wanneer te bewegen en wanneer niet. Essentieel voor een gezond aanpassingsvermogen en autonomie, midden in allerlei relaties. We oefenen om wat we horen niet zo persoonlijk te nemen en om creatief interacties te reguleren.

Ruimte



De muziek tussen de noten

We onderzoeken hoe we ons capaciteit tot 'erbij horen' kunnen vergroten. En hoe we weer snel in balans komen. Ook ontwikkelen we een intuïtief gevoel voor timing en leren we subtiele interne bewegingen en sensaties opmerken en richting geven: beiden essentieel om empathisch te luisteren. We oefenen om de ruimte in onszelf en om ons heen te gebruiken als bron van zelfregulatie, steun en innerlijke rust. Empathie helpt ons om liefdevol te luisteren naar de vele aspecten van onszelf, de mensen om ons heen en de natuurlijke wereld waar we onderdeel van zijn.