

## WORKSHOPS Belevensmiddag Jongeren

### **YOGA voor JONGEREN**

Door middel van leuke en ook uitdagende houdingen laat je spanning en stress afvloeien. Je lichaam wordt krachtiger en soepeler.

Via ademhalingsoefeningen en meditatieve houdingen, leer je om je gemakkelijker te concentreren.

Als je regelmatig yoga beoefent, kan het je enorm helpen om spanning, voor bijvoorbeeld een examen, te laten verdwijnen. Je wordt uiteindelijk de baas van je gevoelens en gedachten.

Een yoga les geeft rust in je hoofd en het helpt met het positief kijken naar jezelf.

De les is afgestemd op jouw belevingswereld en plezier staat altijd voorop.

Yoga heeft geen competitieve elementen. Een ieder kan het op haar of zijn niveau doen.

Je voelt je Happy & Healthy.

Deze workshop wordt gegeven door Jacqueline Lueb

### **LEREN KIEZEN**

Iedereen kent het wel dat je soms heel boos bent of iets heel perfect wilt doen.

Je zou het graag anders willen maar je blijft in deze kracht zitten en bewegen.

Meestal is zo'n kracht dan ontwikkeld vanuit de wil te willen overleven.

Echter nadat de "crisis" voorbij is blijft dit deel actief.

Bij Voice Dialogue ga je ervaren hoe het is om bewust uit een deel te stappen.

Zo kun je leren kiezen welk deel van jou je bewust kunt inzetten in een situatie en bepaal jij. Zo kom je meer in jou eigen vrijheid.

Ik nodig jou uit om in alle vrijheid te onderzoeken.

Welkom! Yvette de Heij

### **DE STROMENDE ADEM**

Het ademgebruik van veel jongeren blijkt onvoldoende te zijn. Er wordt te hoog geademd of onvoldoende doorgeademd. Ook een 'omgekeerde' manier van ademen komt regelmatig voor. Een niet juiste wijze van ademen wijst op spanning in het lichaam en onvoldoende tot rust kunnen komen. Hierdoor wordt onder andere je concentratie slechter. Bij een goede manier van ademen voel je je ontspannen en geconcentreerd.

Tijdens de workshop wordt er met oefeningen aandacht besteed aan de drie ademruimtes, waarmee je een volledige manier van ademen krijgt.

Deze workshop wordt gegeven door Alexandra Huyg

### **ONTSPANNINGSMASSAGE INDIVIDUEEL**

Door de aanraking van massage, kom je in een diepe ontspanning en zal je ervaren dat massage effect heeft op lichaam & geest. Je komt even los van alle zaken waar je zo druk mee bent. Tijdens de massage komen rug, nek en armen aan bod. Als je plaats hebt genomen op de behandeltafel wordt je afgedekt met handdoeken en alleen het deel dat gemasseerd wordt is ontbloot. Tijdsduur: 20 minuten.

Deze massages worden gegeven door Rob Weber

## **JE BENT STERKER DAN JE DENKT!**

### **Wil je:**

Je weerbaarheid vergroten  
Jezelf op het spoor houden, in het spoor krijgen  
Het gevoel krijgen dat je de baas bent over jezelf  
Je grens kunnen bepalen  
Niet over grenzen van anderen heen gaan  
Meer de baas zijn over je onzekerheden  
Nee durven zeggen

Er wordt gewerkt met stem, adem en de Yelte methode met Rots en Water.  
Deze workshops is actief, ontspannend en inspirerend, en laat het mooie in jou naar boven komen.

Deze workshop wordt gegeven door Bert Weijdema

## **STERKE MEIDEN**

In deze workshop maak je kennis met hoe je kan leren weerbaar te zijn vanuit je eigen innerlijke kracht. Werkvorm die wordt gebruikt is lichaamswerk.

Deze workshop wordt gegeven door Wilma Spaay

## **MINDFULNESS & MOVEMENT**

### **Leer de kracht van 'aandacht' kennen!**

Aandacht heb je nodig voor *alles* wat je in je leven wilt bereiken.  
Succes en geluk in je leven begint met aandacht hebben voor het huidige moment.

Hoe vaak ben je met je volledige aandacht bij wat je doet?  
Vaak zijn je gedachten bij het ontbijt al halverwege de dag!  
Of je nou met volle aandacht een gesprek voert, je boterham smeert of een werkstuk schrijft.... Als je aandachtig aanwezig bent, ben je je *bewust* van de dingen die je doet.

Aandacht is als een jonge hond: als je 'm niet aanlijnt gaat ie ervan door!  
Door het trainen van je aandacht kan daar verandering in komen.

Tijdens M & M doe je oefeningen om de aandacht te trainen. Dat doen we niet alleen door stil op een stoel te zitten maar ook door dynamische oefeningen. Je concentratie, focus, kalmte en innerlijke rust ontwikkelen zich geleidelijk naar een hoger plan.

Deze workshop wordt gegeven door Karin van de Plas

## **OEI, IK BLOEI!**

Ja, je bent aan het groeien. Niet alleen je lichaam groeit maar ook wie jij van binnen bent. Dat wordt ook wel persoonlijke ontwikkeling / groei genoemd. En dat is een wonderlijk, belangrijk en soms ook pijnlijk proces.

Je zit niet lekker in je vel, je hebt ruzie met je ouders, je spijbelt vaak of het lukt je niet om een keuze te maken voor een school. Dit is nog maar een greep uit de vragen die jij en jouw leeftijdsgenoten kunnen hebben. Het hoort allemaal bij het ontdekken en onderzoeken van wie jij bent.

Vandaag gaan we ontdekken wat jij nodig hebt om verder te groeien. Wat staat jou nu in de weg om tot bloei te komen?

Onder deskundige begeleiding gaan we dit onderzoeken aan de hand van een jongerenopstelling. Dit is een soort rollenspel waarbij je antwoord kunt krijgen op je vragen. Het is een prachtige manier om jezelf en anderen beter te begrijpen. Je vraag wordt letterlijk neergezet in de ruimte. Zo krijg je een helder beeld en ontstaat er ruimte om door te groeien.

Stel een vraag en laat je verrassen. Je bent meer dan welkom.

Wonderlijke groet Bianca Blom