

Goedele Ruymaekers

is lichaamsgericht behandelaar, en geeft sinds 2017 stress- en trauma-sensitieve sessies in haar praktijk Draagkracht in Balans. Hiervoor maakt ze gebruik van o.a. craniosacraal-therapie, reflexintegratie en interactieve zelf-resonantie. Ze nodigt je hierbij uit om, vanuit veiligheid, je lichaam meer te bewonen en daarin voelend aanwezig te zijn. De subtiele nuances die de menselijke voelwereld rijk is, vindt ze uitermate boeiend.

Ze detecteert snel dynamieken in wat zich toont, en ondersteunt je bewustzijns groei door deze helder te verwoorden. Hierbij kan de energie van de dynamiek landen, en kan je doorvoelen wat er nog wil gevoeld worden.

In haar begeleidingsstijl is Goedele afgestemd, helder, to the point, veilig en aanwezig.

Ze volgde zelf al heel wat trainingen die haar persoonlijke groei ondersteunen en verdiepen. Leren uit en in interactie met anderen beschouwt ze als een onvervangbaar onderdeel hiervan.



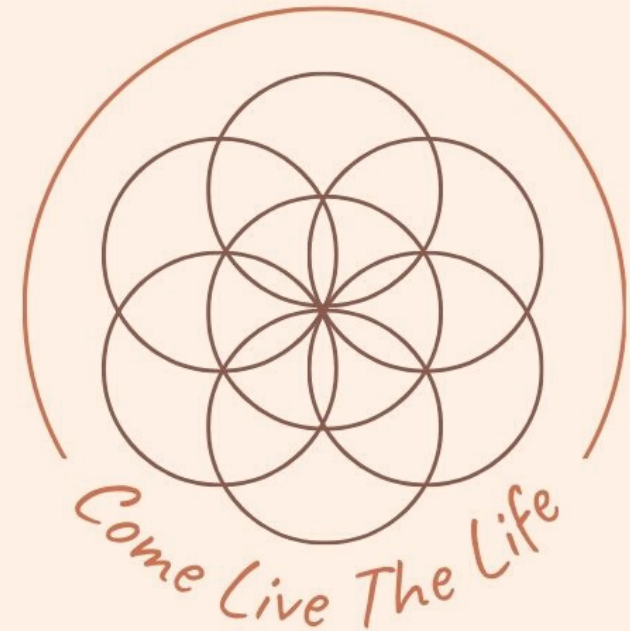
Wendy Vermeulen

werkt als ergotherapeut, lichaamsgericht therapeut en rituelenbegeleider binnen de geestelijke gezondheidszorg en in haar privépraktijk. De belangrijkste beweging die ze maakt, zowel in haar werk met mensen als in haar leven, is die van Hoofd naar Hart en Lichaam. Van denken naar voelen en landen.

Een reis die ze zelf ook maakte, dankzij opleidingen en mentoren in het Zen-Boeddhisme, de lichaamsgerichte therapie en het sjamanisme, in de VS en België.

Ons hoofd zoekt oplossingen, geeft verklaringen, structuur en houvast. Ons hart leert ons aanwezig blijven, transformeert energie en verbindt ons met ons lichaam, met onze emoties, met elkaar en met het groter geheel.

Wendy erkent dat we ons hoofd nodig hebben, en creëert tegelijkertijd ruimte voor het hart, voor "niet weten", voor voelend leven.



Come Live The Life

Workshop

Leer jezelf kennen
in de diepte,
en leef ten volle!

Data, locatie, meer info en
inschrijven:
www.draagkrachtinbalans.be



Lichaamsgericht

Je brengt je focus naar je lichaam. Je lichaam is de ingang die we bij Come Live The Life gaan nemen om jezelf te leren kennen in de diepte. Daarvoor vertrekken we van een brede waarneming van jezelf:

- je zintuiglijke waarnemingen
- je lichaamshouding en spierspanning
- je neiging tot bewegen
- je emoties tot in verfijnde nuances
- je gedachten, overtuigingen en gedrag
- en je energetisch aanvoelen.

Zo verdiep je je belichaming, verstevig je je gronding, en versterk je je aanwezigheid.

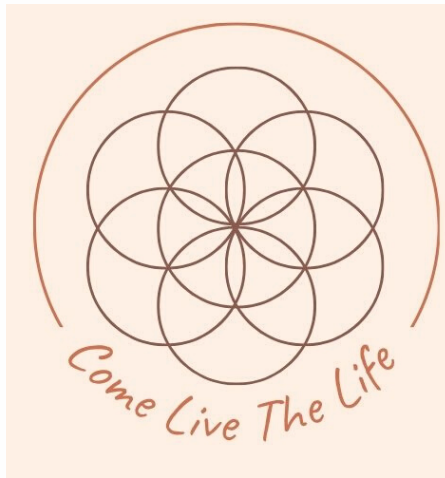
Je brengt je hoofd, hart en buik op 1 lijn.

Je voelt je uit één geheel bestaan.

Je wordt bij Come Live the Life niet alleen betere vrienden met je lichaam, je krijgt ook toegang tot de wijsheid die in jou zit.

Hoe meer je je focus bij jezelf kan brengen, hoe minder de buitenwereld je bepaalt. En hoe meer jij zelf aan het stuur van jouw leven zit. Doordat je tot het niveau van het lichaam zakt in je waarneming, kan je het bewustzijn dat je oogst in deze workshop ook gemakkelijk tot dat niveau verankeren en integreren.

Hoe meer belichaamd je inzichten, hoe zuiverder en helderder je je plek in je leven inneemt.



Interactieve Zelf-Resonantie (iZR)

Ons lichaamsgericht waarnemen kunnen we inzetten wanneer we in relatie gaan met de buitenwereld, met de andere-die-niet-jouw-lichaam-is.

Wanneer je contact maakt met jouw lichaam, en je blikt terug op de voorbije dagen, wat valt er jou dan op?

Welk thema is er aan de orde?

Wat wil jij voor jezelf binnen het thema dat zich nu toont?

Wat is jouw verlangen?

En kan je dan een zin vormen die jouw verlangen uitdrukt?

Bijvoorbeeld:

Ik wil voelen wat mijn noden zijn en er voor gaan staan.

De woorden uit jouw "zin van verlangen" vormen de ingang naar innerlijke delen van je IK. Die innerlijke delen van je IK hebben niet-doorvoelde ervaringen ooit in je cellen opgeslagen. Ervaringen die jou overspoelden, die te heftig of te pijnlijk waren. Die nu je levensenergie niet optimaal laten stromen.

Bij iZR vormt jouw verlangen het startpunt voor het resonantieproces. Dat ontvouwt zich vervolgens vanzelf tussen uitgekozen deelnemers, de "resonantiepersonen".

Resonantiepersonen komen in beweging volgens jouw levensenergie. We kijken naar hun interactie met een bril vanuit hechtings- en traumatheorie. We maken contact daar waar je levensenergie gestagneerd is of niet optimaal stroomt, daar waar je vanuit overlevingsmechanismen reageert. Vaak tonen zich vroeg-kinderlijke of intergenerationele patronen.

We zien wat er gezien wil worden.

En voelen wat er gevoeld wil worden.

Zo vinden en ontmoeten we langsheen overlevingsmechanismen een trauma-ik-deel. Deze ontmoeting is een kantelpunt naar meer levensenergie.

Come Live The Life...