

# DE WEG WIJZER



CENTRUM VOOR PSYCHOTHERAPIE

## IN STILTE OP WEG...

### Inleiding tot meditatieve actie, shiatsu & cranio-sacraal behandeling en hypnotische relaxatie

*Shiatsu, intense meditatieve ervaringen en hypnose zijn al duizenden jaren oud. Ze zijn terug te vinden in vele natuurrituelen en stammen uit zowel de primitieve als de Oosterse levensbeschouwingen.*

*Gedurende een korte ervaringsgerichte training in vijf avonden - van drie uur - wordt via existentiële bevraging vanuit een boeddhistisch levenskader stilgestaan bij de basis van het (laten) zijn.*

*De inzichten van Thich Nhat Hanh, voorloper van de Mindfulness trainingen, vormen het uitgangspunt voor het hanteren en het leren omgaan met de grote mentale en emotionele belasting waaronder velen dagelijks gebukt gaan.*

*In een stille, open sfeer die mededogen en vriendelijkheid uitademt, worden de deelnemers in staat gesteld om zelf de algemene basisbehandeling van shiatsu en cranio-sacraal therapie te ervaren en deze te koppelen aan de spontane en/of gestuurde ervaringen van relaxatie hypnose en meditatie tegenover de eigen achtergrond.*

*De deelnemers krijgen hierdoor een beter inzicht in het eigen functioneren en leren te (laten) zijn.*

*Aangeraden lectuur: "De kracht van het nu" en "De nieuwe aarde" van Eckhart Tolle*

### **Praktische inlichtingen :**

- *Adres: Lommelsesteenweg 361 te 3970 Leopoldsburg (bij vertraging, graag verwittiging)*
- *Deelnemers worden uiterlijk om 19u15 verwacht om samen te beginnen om 19u30 stipt (elke avond wordt met een groepsritueel beëindigd om 22u30)*
- *Deelnemers worden expliciet gevraagd om recente belastende ervaringen op fysiek of emotioneel vlak kenbaar te maken aan de begeleiders van de avondsessies*
- *Benodigdheden: grondmatje, (fleece) dekentje, (meditatie)kussen, makkelijke kledij*
- *Extra meditatiekussens, donsdekens, e.a. zijn ter plaatse in beperkte mate aanwezig*
- *Tijdens het avondprogramma versterken thee en gezonde versnaperingen de inwendige mensen*

**Erik DE SOIR - Lies SCAUT**

0476 228016    0497 937157

Groepspraktijk De Weg Wijzer

Lommelsesteenweg 361

B-3970 Leopoldsburg

(Afspraak na telefonisch contact)