

Naam Workshop	Hoe je lichaam je helpt om dingen (wèl) gedaan te krijgen
Naam	Kirsten van Loon 
Bedrijfsnaam	Shiatsu by Kirsten 
Omschrijving workshop	<p>Een actieve workshop waarin je ontdekt hoe je in je lichaam voelt waar je stagneert in je werk. Én hoe je die stagnatie op kunt heffen zodat je weer door kunt.</p> <p>Alles wat we doen (in ons werk, in ons leven) gaat volgens een bepaalde cyclus, alle fases in dit proces zijn belangrijk en moeten doorlopen worden. Maar vaak hebben bepaalde fases je voorkeur en sla je andere liever over.</p> <p>Dit herken je vast wel in je werk:</p> <ul style="list-style-type: none"> - je kunt eindeloos blijven plannen maken óf - je gaat liever gelijk over tot actie, - is iets af dan vlieg je gelijk weer door of - je kunt niet kiezen welke stap nu te zetten.... <p>Echter, bepaalde fases overslaan heeft gevolgen en kan leiden tot vastlopen in werk en welzijn. Dit is naast je energie en mentale welzijn zeer zeker ook voelbaar in je lichaam.</p> <p>Het goede nieuws is dat je lichaam je er vervolgens ook mee kan helpen om eruit te komen. Ik leer je hoe bepaalde stagnaties te doorbreken, zodat je weer lekker door kunt.</p> <p>Tijdens deze workshop ga je op zoek naar jouw manier van een cyclus doorlopen en en waar je op vastloopt. Je gaat deze workshop fysiek aan de slag om dit te ontdekken. Bewustwording is de eerste stap!</p>

	<p>Met behulp van MakkoHo, een eenvoudige serie van 6 houdingen, doorloop je een cyclus en voel je waar het lekker gaat en waar je op vastloopt vastzit.</p> <p>De MakkoHo serie is erop gericht alle energiebanen in je lichaam op te rekken en te ontspannen. Lichaam en geest wordt als één gezien, ze volgen elkaar. Daarnaast ondersteunt je ademhaling je om bij jezelf te blijven, te voelen en los te laten.</p> <p>Terwijl we deze oefeningen doen hef je gelijk al stagnaties op en kan alles beter gaan stromen, in je lichaam én daarmee ook in je doen en laten.</p> <p>Plus helpt het doorlopen van deze serie houdingen je om alle fases in een proces te doorlopen. Dit helpt je om soepeler en completer je werk in te vullen en ondersteunt je dus in jouw eigen succes.</p> <p>PS Na afloop ontvang je een overzicht van de MakkoHo serie zodat je er thuis mee verder kunt.</p> <p><u>Praktische informatie:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Er is geen bepaalde voorkennis vereist. - Heb je een fysieke beperking of blessure dan hoor ik dit graag vooraf, dan zorg ik voor een passend alternatieve houding - Trek loszittende kleding aan waarin je gemakkelijk kunt bewegen. Neem eventueel een sportbroek mee. - Om het heel concreet te maken kun je van tevoren al een voorbeeld vanuit je werk of privé meenemen, waarin je merkt dat het niet lekker gaat. Heb je deze niet, dan zul je die zeker tijdens de introductie helder krijgen.
Korte omschrijving bedrijf	<p>In mijn praktijk Shiatsu by Kirsten creëer ik ruimte voor mensen om zich te ontspannen en weer bij zichzelf te brengen.</p> <p>Door middel van Shiatsu ontspanningsmassages en Shiatsu therapie.</p> <p>Shiatsu bevordert de circulatie in het lichaam door het uitte nodigen te ontspannen door het geven van druk en het opheffen van blokkades door het roteren en strekken van gewrichten en ledematen. Shiatsu ondersteunt het lichaam door haar zelfgenezend vermogen te stimuleren en te voeden waar nodig is. Beweging is essentieel voor het in stand houden van een goede circulatie, zodat energie, bloed en</p>

	<p>vloeistoffen alle cellen van het lichaam kunnen bereiken en voeden.</p> <p>Vandaar dat ik naast Shiatsu ook les geef in de MakkoHo serie, zodat je er thuis zelf ook mee aan de slag kunt. De MakkoHo serie is te koppelen aan de Chinese 5 elementen, welke terug te vinden zijn in de fases van een cyclus.</p> <p>Meer over mij en mijn bedrijf lees je op www.shiatsubykirsten.nl of zie www.facebook.com/ShiatsubyKirsten/</p>
Data workshop	<p>Wo 10 juli ochtend</p> <p>Ma 5 aug middag</p> <p>Reserve: do 15 aug ochtend</p>
Contactgegevens	<p>Shiatsu by Kirsten</p> <p>Kirsten van Loon</p> <p>Argusvlinder 39</p> <p>4814 SG Breda</p> <p>06-54335958</p> <p>www.shiatsubykirsten.nl</p> <p>ontspan@shiatsubykirsten.nl</p> <p>www.facebook.com/ShiatsubyKirsten/</p>