



# Kennismaking met Focussen: tijd bij jezelf doorbrengen met je lichaam als anker.

**Namaste-huis - van 25 t/m 29 september 2017**

**Focussen is** een eenvoudige manier om stil te staan bij dat wat vaag en dikwijls nog zonder woorden in je lichaam aanwezig is. Je komt in contact met je lijfelijk weten.

Door rustig in het nu te komen en met een milde nieuwsgierigheid aanwezig te zijn bij wat er in jezelf op te merken is, kan dit weten van het lichaam zich verder ontplooiën. Stapsgewijs maak je er ruimte voor. Beelden, woorden en gebaren zijn hierbij helpend. Er ontstaat een vriendelijke ruimte waarin je jezelf leert kennen.

Focussen is ontwikkeld door Eugene Gendlin, filosoof en experiënteel psychotherapeut.

**Wat we gaan doen:** we oefenen om gegrond aanwezig te zijn in het nu. We gaan ervaring op doen in het luisteren naar de subtiele signalen van ons lichaam (de felt sense). We maken hier ruimte en tijd voor zodat deze hun betekenis kunnen kenbaar maken. We doorlopen de verschillende fasen van het Focussen.

Er zullen oefeningen zijn om te ontdekken wat jouw stijl is om veilig bij jezelf te zijn. Er zullen momenten zijn om stil te zijn en alleen focussend naar jezelf te luisteren, om creatief te werken, om met elkaar te focussen. Er is ook tijd om ervaringen uit te wisselen over wat het focussen je brengt.

Er is voldoende tijd en ruimte om elkaar te ontmoeten, te rusten, te ontspannen, te genieten. Fiets- en wandelroutes zijn beschikbaar, fietsen kan je uitlenen.

**Begeleiding :** Bie Draulans, kunstzinnig en creatief therapeute, focustrainer in opleiding bij Katrijn Van Loock en Tine Swyngedouw, Focussen Vlaanderen.

**Plaats :** deze specifieke week kadert binnen de werking van het Namaste-huis en gaat ook daar door Veldestraat 57 - 61, 9850 Merendree.

**Onkosten :** er geldt een solidariteitsstelsel op basis van het inkomen. Vraag vrijblijvend info. Sommige ziekenfondsen komen tussen in de kosten.

*Voor meer informatie, aanmelding en/of inschrijving neem contact op met het secretariaat  
Veldestraat 57, 9850 Merendree - 09/371 58 20 of [namaste.vzw@skynet.be](mailto:namaste.vzw@skynet.be)*

*Volg ons op de Facebookpagina van 'Het Namaste-huis'*

[www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be).