



DE ADEMBRON

Ervaar, zing en beleef

Workshop- Themadag Zaterdag 23 november 2019

Jouw klank laten klinken

Uitgangspunt voor het werken met de adem is de methodiek van Professor Ilse Middendorf “de ervaarbare adem”. Door met aandacht naar onze oer-adem te luisteren en de eigen adembeweging te volgen ontdekken we het wezenlijke in ons zelf.

In deze workshop gaan we werken aan oprichting en onderspanning.
Druk en zuiging en het verbinden van de diafragma's, bekken, middenrif, borst en keelgebied. Presentatie!!
De innerlijk klank, het waarnemen en ervaren van resonantie.
Het gewaarworden van het ordenend vermogen van klank.
De verbinding van Vagus Nerves met ons onbewuste zenuwstelsel.

Doormiddel van kleine oefeningen nodigen we de klank uit in de verschillende gebieden van ons lichaam.

De cursus wordt gegeven:
Leliestraat 21 te Lobith
Maximaal 7 personen
Kosten 35 euro p.p
Datum 23 november van 10.00 tot 16.00
Aanmelden bij: Fransie Leenders (cursusleidster)
Per Tel: 0316-541713
Email: Fransie_Leenders@yahoo.com