

Uitnodiging expressieworkshop woede

- **Ben jij wel eens boos en weet je je geen raad waar je heen moet met die woede?**
- **Projecteer je het op je omgeving?**
- **Krop je het op?**

Deze woedeworkshop geeft je de ruimte om dit gevoel te doorleven. Dit deel van jezelf te ontdekken en te laten zien, in een veilige ruimte met anderen. Gezien en gehoord worden. Jouw expressie. Zodat je het een stuk kunt loslaten. Om vrij(er) te worden.



Workshopelementen:

- De “woedestoel”
- Maori en Griekse krachtdansen
- Maori HAKA uit Nieuw-Zeeland in je eigen taal (Nederlands)
- Individueel boksen op muziek
- Vrije lichaamsexpressie op muziek

Voor wie:

Mannen en vrouwen. Maximaal aantal deelnemers is **10**.

Wanneer:

Zaterdag **12 december 2020**
van **13:00 - 17:30 uur**.

Aankomen tussen 12:45 en 13:00 uur,
zodat we om 13 uur starten.

Waar:

Gymzaal **Marie Curiestraat 11** in **Nijmegen**.

Bijdrage:

Vanaf € 35 tot € 50 naar eigen draagkracht (ter plekke **contant** of **overmaking** t/m 11 december 2020 t.n.v. P.D. Bottelier op bankrekening met IBAN NL49 TRIO 0379 2303 56 o.v.m. "woedeworkshop 12-12-2020").

Aanmelding (t/m 10 december 2020):

E → peterbottelier@yahoo.com

T → 06 - 4123 9830

Info over de workshopleider:

W → <http://peterbottelier.com>

Meeneemlijst:

Eigen drinkfles

Handschoenen voor het boksen

Deken(s) om over je heen te doen in pauzemomenten

Gemakkelijk zittende kledij (liefst thuis al aantrekken)

Deze bijzondere workshop kan je innerlijk raken en je woede transformeren. En je het gevoel van kracht, vrijheid, levendigheid en helderheid geven.

Hartegroet,
P e t e r

