

Uitnodiging expressieworkshop woede

- Ben jij wel eens boos en weet je je geen raad waar je heen moet met die woede emotie?
- Projecteer je het op je omgeving?
- Of krop je het op?
- Verlang je naar uiting van je boosheid in een veilige ruimte?

Deze workshop geeft je de ruimte om de emotie woede te doorleven. Dit deel van jezelf te ontdekken en te laten zien en horen met anderen. Jouw expressie mag gezien en gehoord worden. Zodat je het een stuk kunt loslaten. Om vrij(er) te worden.



Workshop elementen:

- Dansexpressie op muziek met zachtheid en wildheid
- HAKA krachtdans uit Nieuw-Zeeland met gezongen Nederlandse tekst
- Individueel boksen tegen de mat
- Een Maori en een Griekse krijgersdans
- Stemexpressie met getuigen (de "woedestoel")

Voor wie:

Mannen en vrouwen. Aantal deelnemers vanaf 5 tot max. 10.

Wanneer:

Zaterdag **16 oktober 2021**
van 13:00 - 17:30 uur.

Inloop vanaf 12:45 uur

Waar:

Sporthal Marie Curiestraat 11 in

Nijmegen.

Bijdrage:

Vanaf € 35 tot € 50 naar eigen draagkracht (ter plekke **contant** of **overmaking** vooraf t.n.v. P.D. Bottelier op bankrekening met IBAN NL49 TRIO 0379 2303 56 o.v.m. "woedeworkshop 16-10-2021").

Aanmelding (t/m 13 oktober 2021):

E → peterbottelier@yahoo.com

T → 06 - 4123 9830

Info over de workshopleider:

W → <http://peterbottelier.com>

Meeneemlijst:

Eigen drinkfles

Handschoenen voor het boksen (winterhandschoenen of echte bokshandschoenen).

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

Gemakkelijk zittende kledij om in te bewegen

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

Hartegroet,
Peter Bottelier

