



Leer de kunst van bevrijdend klagen

en hoe je je hart op je tong kunt leggen

WORKSHOP • 16 FEBRUARI 2019

WORKSHOP • 16 FEBRUARI 2019

Leer de kunst van bevrijdend klagen

en hoe je je hart op je tong kunt leggen

KLAGEN IS TABOE

De druk om te laten zien dat alles goed gaat in je leven is groot. Klagen wordt in onze maatschappij steeds meer een taboe. 'Ik mag niet klagen', 'je hoort mij niet klagen...' Toch doen we het allemaal wel eens: stilletjes, van binnen, of in geuren en kleuren. Maar wat is eigenlijk de functie van dat geklaag? Hoe kun je 'bevrijdend' klagen?

KLAGEN ALS KUNST

Inspiratie voor deze workshop halen we uit muziek waarin het klagen een kunst is: de poëtische Portugese fado, de gepassioneerde Spaanse flamenco, meeslepende Blues, de klassieke klaagzang en net zo goed onze eigen smartlap.

BEVRIJDEND KLAGEN

In deze energieke, ervaringsgerichte workshop leer je wat klagen voor je kan doen. Hoe bevrijdend klagen je toegang biedt tot het onderliggende verlangen. Naar wat je werkelijke mist. Echt klagen gaat over je hart luchten; het gemis voelen en daar geluid aan geven. Het hoeft nergens aan te voldoen, het hoeft nergens naartoe en het hoeft vooral niet mooi te worden. Je leert hoe je je hart op je tong legt. Hoe bevrijdend klagen je energie vrijmaakt. Je zult versteld staan wat er onder je klacht vandaan komt. Je leert deze dag een toegankelijke methode die je ook thuis, steeds opnieuw kunt gebruiken als je merkt dat je blijft hangen in een klacht. Ook heb je ervaren wat bevrijdend klagen voor je doet; hoe het juist een boost kan geven aan je vitaliteit.

WAT & WAAR

16 februari 2019 van 10.00-17.00 uur • Asterweg 20, Amsterdam.
Eenmalig voor de vriendelijke prijs van € 100,- inclusief lunch, koffie en thee. Niks om over te klagen :-).

MEER INFORMATIE EN AANMELDING

Toky Janssen

*'Ik hou ervan als we ook
'lelijk' en rauw durven te zijn.'*

Het is mijn missie jou te begeleiden naar een ontspannen en bezielde manier van leven.

kolibrieconsult.nl
06-42 50 38 10

Alet Wildmann

'Er hoeft niet veel geluid uit te komen, als het maar waar is.'

In mijn praktijk begeleid ik mensen die zich belemmerd voelen in hun expressie naar een vrije en ontspannen stemklank. *Stem- en zangtrainer, therapeut en coach.*

stemtraining.nl
vocaltoolbox.nl
06-24 22 76 24