



Art Healing Sessie

Intuïtief kunstzinnig werken, lichaamswerk en Reiki...

Je gaat in een individuele sessie ervaren hoe het voelt om vanuit je innerlijke kind te mogen creëren, vrij en zonder oordeel. Hierbij combineer ik een stoel Reiki behandeling met meditatief tekenen/schilderen en lichaamswerk. We doen samen een korte begeleide meditatie/visualisatie ter inleiding en gaan dan aan de slag met pastel en/of aquarelverf of ander materiaal als dat past bij het moment.

Voor wie/wanneer?

- Voor jou als je behoefte hebt aan een moment van aandacht voor jezelf
- Als je in een burn-out zit en even niets wilt 'moeten' maar toch innerlijke rust/eenheid/'zijn' wilt kunnen ervaren
- Als je vastloopt in de dagelijkse dingen of soms worstelt met bepaalde overtuigingen/gedachten die je in de weg kunnen zitten
- Als je gewend bent veel in je hoofd te zitten en daardoor verwijderd raakt van het 'voelen' in je lichaam
- Als je nieuwsgierig bent naar het ontdekken van diepere lagen in jezelf en wat deze manier van werken je kan brengen

Reiki heeft een helende werking op zowel fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau. Door mijn handen op- of net boven bepaalde plekken op je lichaam te leggen, kunnen energieblokkades opgeheven worden. Dit helpt jouw lichaam zich beter te kunnen ontspannen waardoor je meer innerlijke rust zult ervaren en levensenergie weer vrijer kan stromen. In combinatie met wat zich aandient in jouw tekening/schildering kan dit mooie inzichten brengen in jouw persoonlijk proces.

Ook werk ik afwisselend met Qigong oefeningen en meditatie/visualisatie. Deze oefeningen zijn door iedereen mee te doen en vragen niet om bepaalde vaardigheden. Alles bedoelt om energie weer voelbaar te laten stromen.

Kosten: € 110,00 voor ca 2 uur, inclusief koffie/thee en lekkers

Op afspraak.