



Los laten Ruimte maken en leren ontspannen

Training “Los Laten” zondag 14 oktober 2018 | Aanvang: 09.00 - 17.00 uur
Trainers: Irma van der Wilt en Josephien van den Brink

Herken je dit?

Je ‘moet’ altijd zo veel. Je hoofd zit vol. Je bent veel bezig met het verleden. Je hebt veel spanning in je lijf. Je hebt long-, of darmklachten.

Om je weer meer te kunnen ontspannen is loslaten een belangrijk deel van het proces. Je ziet het duidelijk aan de bomen; de blaadjes verdrogen en gaan vallen. De natuur ruimt haar overbodige ballast op en maakt zich klaar voor de winter. Ook in ons lichaam vinden dit soort processen plaats, maar hoe doen je dat “loslaten”? Loslaten opent je naar nieuwe mogelijkheden te kijken.

Wat betekent loslaten voor jou? Voelt het als een fundering die onder je voeten wordt weggehaald waardoor je je houvast kwijtraakt? Of voelt het alsof er een last van je schouders afglijdt? En je je innerlijke vrijheid mag toelaten en je open mag staan voor alle nieuwe dingen die op je pad komen? De Herfst is het jaargetijde om los te laten wat je te lang hebt vastgehouden, om ruimte te maken voor nieuwe ervaringen, zodat je kunt groeien. Je gaat kijken naar wat jouw longen en dikke darm te vertellen hebben over loslaten. Je leert hoe jij jouw immuunsysteem kan versterken. Wat kan voeding daarin betekenen? De bomen trekken hun energie naar binnen, laten de bladeren los: je doet oefeningen waarin je ziet dat door loslaten en naar binnengaan je weer in contact komt met jouw ware zelf.

Doormiddel van lichamelijke oefeningen en informatie kun je steeds meer begrijpen wat loslaten met je kan doen. De verschillende oefeningen en methodes, die vaak als basis hebben: acceptatie (van de aanwezige blokkade of weerstand) stimuleren jouw energie om weer vrij door je lichaam te laten stromen. Tijdens deze training zullen we je vertellen welke belangrijke rol de longen en darmen spelen bij het loslaten. Denk maar eens aan je longen en je ademhaling, het is echt niet fijn om alleen maar in te ademen en nooit eens uit te ademen. En je kunt je vast wel indenken wat er in je darmen gebeurt wanneer die niks meer afvoeren. Je gaat naar huis met een andere kijk op de betekenis van balans in je leven.

DOELSTELLINGEN: Loslaten, kijken wat de longen en darmen te vertellen hebben over loslaten, ons Immuunsysteem en hoe kun je het versterken. Onthechten, Blaadjes vallen van de boom.

Meer weten over Irma en Josephien?

Irma: Familie- & Systeemopsteller, Systeem coach, Numeroloog

www.IFSO-opstellingen.nl

Josephien: Vitaliteitscoach, Orthomoleculair voedingsdeskundige, Energetisch Therapeut

www.nupuropweg.nl