

# VERBINDINGSCIRKELS

## BEWUST BEWEGEN & VERBONDEN ADEMEN

### *Welkom in ons speelveld van groei en ontdekking*

Hier ont-moet je je ware zelf. Wij - Sirpa, Nicky en Koen - nodigen je uit voor één van onze workshops. Samen brengen wij de feminiene en masculiene energie bij elkaar en creëren we een veilige plek waar je helemaal jezelf mag zijn. We zijn als mensen allemaal onderweg en willen niets liever dan leven als ons ware zelf. Want dan wordt ieders unieke energie zichtbaar en voelbaar. En daarmee maken we de wereld vrijer!

Wil jij meer verbinding met - en verdieping in jezelf? Ruimte maken voor wie je écht bent? Je bent meer dan welkom om aan te sluiten bij één van onze cirkels: een ervaring die je vrijer laat voelen en mee kunt nemen in je dagelijkse leven.

**Hier maken we ruimte om te verbinden met jezelf en met elkaar**

**Om vrij van oordeel expressie te geven aan je ware zelf**

**In een veilige omgeving die we samen creëren**

We dagen je uit dieper met jezelf te verbinden, uit je comfortzone te stappen, steeds meer vrijheid te ervaren en authentiek te zijn.

**Kom je de kracht van verbinden met ons ervaren? We ont-moeten je heel graag!**

[Voor data, locatie en aanmelden klik hier!](#)

### *Sirpa, Nicky en Koen*

Toen we elkaar ontmoetten op de opleiding tot ademcoach, was er meteen een klik. Die reis leidde tot een prachtige vriendschap. Samen willen we de kracht van verbinding delen. Met jou!

*Bij mij mag echt alles er zijn, zodat je de échte jij kunt laten zien, zonder maskers*



*Met mijn speelse karakter nodig ik je uit om veilig uit je comfortzone te stappen*



*Door in te spelen op wat er nodig is, creëer ik een ruimte waarin jij je veilig voelt*





## *Wat gaan we doen?*

### **Bewust bewegen**

Zonder woorden word je meegenomen op reis naar je lichaam, naar de sensaties die hier aanwezig zijn en je onderbewuste. Begeleid door muziek geef je expressie aan jezelf, met zowel vertragende als activerende oefeningen. Je ontmoet je innerlijke wereld en wat er in jou leeft. Soms maak je contact met de ander, waarin je oefent met afstemming op jezelf en de ander. In het moment voel je en geef je je grenzen aan; andere deelnemers kunnen spiegels zijn van jouw onderbewuste.

### **Verbonden ademen**

Dat wat geraakt is tijdens de beweging, neem je mee in jouw ademreis. Verbonden ademwerk geeft je zenuwstelsel de ruimte te ontladen. Wat je kunt ervaren, zijn onder andere trillingen, schokken, het ervaren van emoties en het maken van geluid. Natuurlijk word je waar nodig door ons liefdevol begeleid in jouw proces.

### **Delen**

In de workshops maken we ruimte om met elkaar ervaringen te delen. Je wordt uitgenodigd om te delen wat er in jouw binnenwereld afspeelt, maar het hoeft niet.

Elke workshop is uniek en heeft een ander thema. Met elkaar creëren we iets moois, waar iedereen gelijkwaardig is en de eigen energie inbrengt. En dat is van grote waarde!

### **Kosten**

3 uur durende workshop met beweging en delen: €49 per deelnemer

4 uur durende workshop met beweging, delen en ademen: €59 per deelnemer

### **Voor groepen en teams**

Heb je een keer een groepsbijeenkomst waar je meer verbinding aan wilt toevoegen? We maken ook workshops op maat voor organisaties, teams, vrienden en/of familie.

### **Meer info/aanmelden:**

[sirpa@devrijekameleon.nl](mailto:sirpa@devrijekameleon.nl)

06-55831296

<https://www.devrijekameleon.nl/workshop-verbindingscirkel/>