

Terugkomdag level 1

Lichaamswijsheid herkennen en toepassen

Vrijdag 6 maart 2026 9:30-17:00

Professionals die de eerste masterclass Lichaamswijsheid herkennen en toepassen hebben afgerond en in hun eigen stroom willen blijven of deze willen versterken kunnen dit voorjaar meedoen aan de terugkomdag. In de terugkomdag staat het opfrissen en verdiepen van het geleerde in de masterclass level 1 centraal (deelnemers krijgen de trainingskosten terug bij inschrijving voor masterclass level 2: het 7-kwaliteitenpalet®).

Met het volgen van de terugkomdag kun je een vervolg stap maken in het werken vanuit bewustzijn. Daarnaast kun je de ervaringen die je hebt opgedaan buiten de training verdiepen en integreren. We gaan vooral praktisch aan de slag, met oefeningen, ook aan de hand van de individuele leerwensen.

De volgende onderdelen staan op het programma:

- ❖ Versterken van je presentie in Hoofd, Hart en Buik
- ❖ Lichaamsdiagnostiek aan de hand van houding, beweging en ademhaling.
- ❖ Lichaamsbewustzijn en Lichaamscommunicatie in de intake: werken met de 3 V's
- ❖ Kenmerken van de centra en hun kwaliteiten opfrissen
- ❖ Chakra — en Integratie oefeningen
- ❖ Oefenen met kern-oefeningen uit de eerste masterclass, afgestemd op individuele leerwensen
- ❖ Onderzoeken en ervaren van de ontwikkeling van je eigen lichaamsbewustzijn in werk en privé.

Ruimte voor individuele leerwensen

Het programma wordt mede afgestemd op de individuele leerwensen. Voor 1 februari kun je je aangeven wat je leerwensen zijn of met welke oefeningen of onderdelen je graag zou willen oefenen. Ook is er gelegenheid om een casus uit je praktijk of beroepssfeer in te brengen. Mail deze samen met je leerwensen naar info@depsychologievanhetlichaam.nl

Praktische info terugkomdag

- Voor:** Begeleiders, coaches, trainers, loopbaanbegeleiders en psychologen, die de 6-daagse Masterclass *Lichaamswijsheid herkennen en toepassen* hebben gevolgd.
- Niveau:** HBO
- Opleider:** Tessa Harts
- Datum:** 6 maart 2025
- Tijd:** 9.30 – 17.00 uur
- Locatie:** De Hoorneboeg / Samaya
- Trainingskosten:** € 215,- (Bij inschrijving voor masterclass level 2, worden de trainingskosten voor de terugkomdag in mindering gebracht).
- Verblijfskosten:** € 80,- (Voor zaalhuur, een uitgebreide lunch, koffie, thee, versnaperingen)
- Opgave:** Voor 1 februari via info@depsychologievanhetlichaam.nl

