

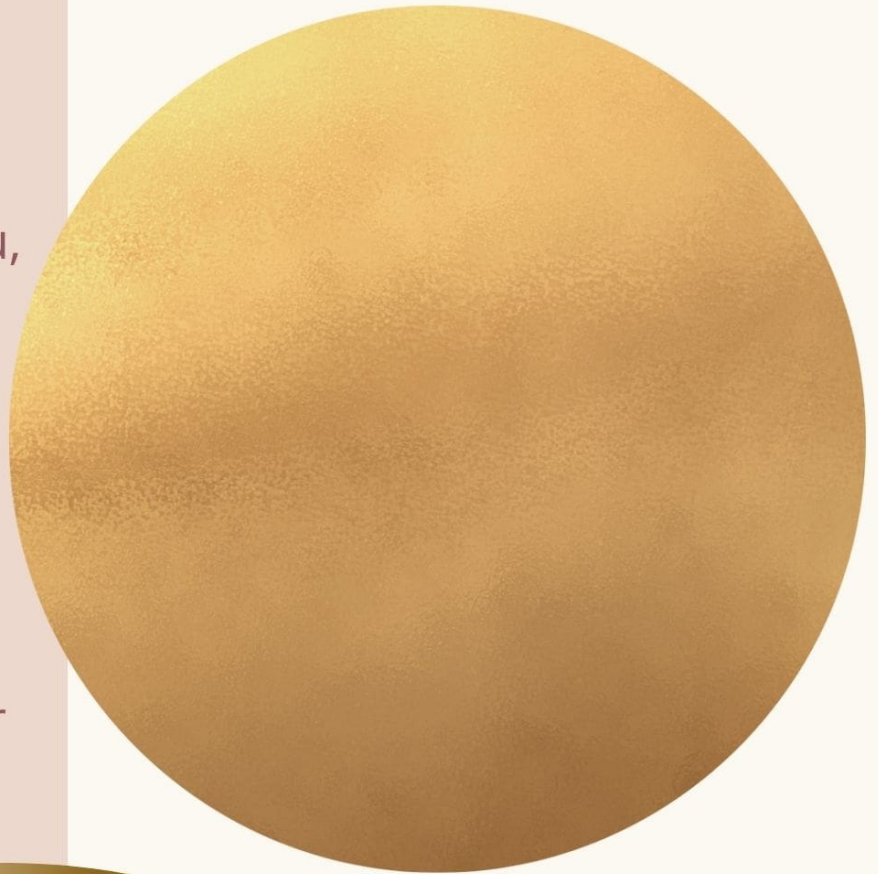
# Vrouwen Cirkel

*"De kracht van zacht en kwetsbaarheid"*

**Verlang je;**  
Verzachting,  
Steun,  
Ruimte voor jou,  
Voelen,  
Ont-spanning,  
Verbinding  
Ont-moeting ?

## **Welkom**

met alles wat er  
in jou leeft



## **Contact**

06-49494560  
sonjawiselius@gmail.com  
06-41550696  
titiabloemhof@keskes.nl

Meer info: [www.Tactiel-Stimulering-Amsterdam.nl](http://www.Tactiel-Stimulering-Amsterdam.nl)

**Centraal in onze cirkels staat delen vanuit het hart.**

**Om dieper tot ons zelf te komen maken we gebruik van lichaamswerk en klank. Verzachtende aanraking, stembevrijding, dansbevrijding en het zingen van mantras zijn wezenlijke ingrediënten.**

*Jezelf dieper leren kennen en leren steunen gaat heel goed in groepsverband, is onze ervaring. Ieder mens heeft er behoefte aan gezien en gehoord te worden. Tegelijkertijd zijn we ook bang dat, als we onszelf laten zien of laten horen, we zullen worden afgewezen. Vanuit die angst gaan we het vaak 'alleen' doen en dat maakt (het) leven onnodig zwaar.*

*Wij vinden het waardevol om ontmoetingen te ondersteunen waarbij we onszelf weer durven blootgeven in alle kwetsbaarheid. Door onze kwetsbaarheid te delen moedigen we de ander aan hetzelfde te doen. Zo groeien we met elkaar.*



**Titia Bloemhof** werkt als muziekdocent, coach en stembevrijder al vele jaren met groepen. "Als we contact maken met ons lichaam, en klank geven aan wat we ervaren door middel van woorden of vrije klanken, voelen we onszelf dieper. We zitten vaak zoveel in ons hoofd en daar is het niet heel levendig. Het leven wil beleefd en belichaamd worden. Je kunt het leven niet bedenken. Het wil ervaren worden. Uitgangspunt voor mij is dat je precies mag zijn waar je bent. Je bent al heel."

**Sonja Wiselius** werkt als behandelaar Tactiel Stimulering (een zachte aanraakmethode) en heeft zo'n 25 jaar ervaring als dans- en circusdocent. "Via ons lichaam nemen we het leven waar. Hoe beter we ons lichaam kennen en ernaar leren luisteren en spreken, hoe veiliger we ons in onszelf én in de wereld weten. Ons lichaam heeft eindeloze mogelijkheden uitdrukking te geven aan wat er in ons leeft. Vaak gebruiken we echter een zeer beperkt repertoire waardoor we een beperkt beeld van onszelf blijven houden of een beperkte ruimte innemen omdat we niet beter weten. Ik nodig je hier van harte uit om "buiten de lijntjes te kleuren".



Voor data zie: [www.Tactiel-Stimulering-Amsterdam.nl](http://www.Tactiel-Stimulering-Amsterdam.nl)