

**Hoe zou je leven eruit zien
als je gewoon blij mag zijn
met jezelf?**

Workshop Lief en Leed van de Innerlijke Criticus - 30 en 31 oktober 2010

Blij zijn met jezelf, waarderen wat je doet, vertrouwen hebben in nieuwe stappen
en mogen leren van je fouten: het klinkt zo simpel en natuurlijk.

Maar helaas zo simpel is het niet.

Workshop Lief en Leed van de Innerlijke Criticus

Marjolein Bouman Hoejenbos & Trudy van Keeken

30 en 31 oktober 2010

Innerlijke Criticus

Er is namelijk een deel in ons dat altijd commentaar levert op wie we zijn en wat we doen; dat ons zonder enige compassie voortdurend bekritiseert en veroordeelt. Deze innerlijke criticus heeft een grote invloed op ons leven en bepaalt meer dan we beseffen hoe we over onszelf denken, wat we voelen en welke keuzes we maken.

Alleen door je bewust te worden van dit negatieve innerlijke proces, kun je je losmaken van de ondermijnende en beperkende werking ervan.

Van innerlijke beperking naar meer ruimte, meer ontspanning en meer vreugde

In het weekend Lief en Leed van de Innerlijke Criticus onderzoeken we:

- 1 Welke vorm(en) jouw Innerlijke Criticus aanneemt en hoe je deze kunt herkennen.
- 2 Wat je criticus eigenlijk (voor je) wil.
- 3 Hoe je uit de ban van deze criticus komt, zodat je meer ruimte, ontspanning en vreugde kunt ervaren.

Werkvormen

De groep bestaat uit maximaal 12 mensen.

We werken met o.a. meditatie, lichaamswerk, gestalt-dialogoog, focussen, visualisatie, inquiry en deelrondes.

Workshop Lief en Leed van de Innerlijke Criticus

Marjolein Bouman Hoejenbos & Trudy van Keeken

30 en 31 oktober 2010

Praktische informatie

Plaats: **Centrum de Roos, PC Hoofdstraat 183, 1071 BW Amsterdam ☼ www.roos.nl**
Tijd: **10.00 - 17.15 uur, welkom vanaf 9.45 uur.**
Prijs: **€ 235,- , inclusief koffie/thee.**
€ 200,- bij aanmelding en betaling vóór 1 september 2010 .

Informatie en aanmelding

Trudy van Keeken ☼ 020 6624326 ☼ tvankeeken@shades-of-red.nl ☼ www.shades-of-red.nl
Marjolein Bouman Hoejenbos ☼ 020 6918904 ☼ contact@boubos.nl ☼ www.boubos.nl

Marjolein heeft een eigen praktijk voor Gestalttherapie, Traumatherapie en bewustzijnswerk. Ze is student van de Ridhwanschool van A.H. Almaas.



Trudy biedt met Shades of Red coaching en workshops op het gebied van bewustwording en persoonlijke groei. Ze is student van de Ridhwanschool van A.H. Almaas.