

Elke maandag Biodanza met Lyan

Bijgedragen door Alec Boswijk
vrijdag 26 februari 2010
Laatst geupdate op maandag 16 januari 2012

Biodanza met Lyan. Aanvang: 19:30 uur, inloop vanaf 19:15 uur, met elke week een ander thema. Deze week:
Thema maandag 16 januari 2012

AANRAKING EN STRELING

Vanmiddag was ik aan het knuffelen met mijn zoon. Zomaar even tussen de bedrijven door. Ik streek zijn gezicht en zijn haren, kriebelde over zijn buik en rug en we waren samen heerlijk aan het genieten. Er stroomde zoveel liefde door me heen en hij keek ook helemaal blij. Toen besepte ik me hoe blij ik ben dat wij dit met elkaar doen. Dat ik me hier vrij in voel, en hij ook! Ik voel hoe belangrijk het is om aangeraakt, gestreeld, geknuffeld te worden. Mijn zoon komt vaak uit zichzelf naar me toe voor een knuffel. Als je regelmatig aangeraakt wordt, is het gemakkelijker om met vertrouwen naar de wereld te kijken. Kun je je gemakkelijker ontspannen in je leven, in wat er om je heen gebeurt. Is het gemakkelijker om met liefde naar de dingen om je heen te kijken. Voel je meer liefde voor jezelf en daardoor ook meer liefde voor andere mensen. En het is gezond! Want door knuffelen, aanraken en strelen worden er stoffen in je lichaam aangemaakt die goed zijn voor je welbevinden. Er is bewezen dat het voor baby's van levensbelang is dat ze aangeraakt worden! Veel volwassen mensen hebben in hun jeugd niet veel aanraking gehad. Maar het is nooit te laat om dit te herstellen. Dit kan bijvoorbeeld in Biodanza. Sterker nog: aanraking, streling en contact maken is een belangrijk onderdeel in Biodanza. Omdat het zo essentieel is in de dans van ons leven! Belangrijk hierbij is dat het goed in afstemming gaat. Dat iedere deelnemer in eigen tempo kan ervaren wat goed voelt. Zodat iedereen nog meer toegang heeft tot het genieten, de blijdschap, de koestering van de aanraking. Omdat het gezond voor ons is! Graag tot maandagavond, Lieve groet, Lyan

Aankondiging: Maandag 30 januari is er geen Biodanza op maandagavond. Ik ben dan een week op vakantie.

www.biodanzametlyan.nl

Vrije School (Geert Groote School 2)

Fred Roeskestraat 82 Amsterdam

Als je met de auto komt:

Betaald parkeren is tot 21:00 uur.

Aanvang 19:45 uur, inloop vanaf 19:15 uur

Proefles 10 euro Losse les 16 euro Abonnement (10x) 110 euro