

Uit je hoofd, in je lijf.....

# Leven vanuit je gevoel!

**Leef jij te veel vanuit je hoofd? Heb je lijstjes van wat er allemaal nog moet? Verlang jij naar meer contact met je lichaam en je gevoel? De vele gedachten en emoties kunnen ervoor zorgen dat er iets in je blokkeert. Onverwerkte en niet-geuite emoties kunnen zelfs lichamelijke klachten geven. Met lichaamsgerichte energetische oefeningen, ademwerk en expressie leer je deze vastgehouden energie weer vrij te maken.**

Door het loslaten van gedachten en expressie te geven aan emoties, voel je je lichaam beter. Het maakt je bewust van wat je lichaam je te vertellen heeft. Je ontdekt stap voor stap wat je tegenhoudt én wat je nodig hebt om die authentieke persoon te zijn die je diep van binnen altijd al was. En dat geeft je weer letterlijk de vrije ruimte om je levensenergie aan te boren voor hernieuwde inspiratie en ideeën.

## Laat je lijf spreken

Hoe kun je dan leven vanuit je gevoel? Door 'echt' te gaan luisteren naar je eigen lichaam en eens stil te staan wat het je te vertellen heeft! Een lichaamsgerichte aanpak helpt hierbij. Beweging van het lichaam werkt in op overtuigingen, beelden, emoties, gedrag en intenties.

Alles is immers onlosmakelijk met elkaar verbonden in ons lichaam. Net als het trainen van je spieren, kun je ook je gevoelens, brein en focus versterken. Beweging versterkt ook de bewustwording en dit vergroot je fysieke en mentale weerbaarheid. Zo bescherm je jezelf tegen angsten en stress en open je de weg tot levensvreugde, gezondheid en geluk. Daar draait het uiteindelijk toch allemaal om?

## Like jezelf, leer weer voelen

Simone Sinjorgo biedt lichaamsgerichte therapie, coaching en massages. Door het core-energetische lichaamswerk kun je weer contact maken met je lichaam en gevoelens. De dynamische aanpak in de sessies kenmerken zich door beweging, fysieke aanraking en persoonlijke interactie. Simone maakt hierbij graag gebruik van de 'vrije natuur en creatieve expressie'. Door de ontwikkeling van een betere lichaamsbeleving en bewustzijn creëer je meer harmonie tussen hoofd, hart en lichaam. Het brengt je direct terug tot het vermogen van voelen.

Praktijk de Diamant is er voor individuele sessies, relatietherapie, kunstzinnig coachen en groepssessies; naar wens in de vrije natuur.

## Praktijk de Diamant

Simone Sinjorgo  
Potgijeterstraat 16  
5251 NC Vlijmen  
06-53418755  
info@praktijkdediamant.nl  
www.praktijkdediamant.nl



OPEN DE WEG  
TOT LEVENS-  
VREUGDE,  
GEZONDHEID  
EN GELUK

