

Voeljewel*injevel

Diep gegrond en Zelfontmoeting



Je lichaam als veilige thuisbasis

Je kunt pas werkelijk voelen wat er in jou leeft, wanneer je voldoende aanwezig bent in je lichaam.

Misschien mediteer je al, ben je bezig met bewustwording of energetisch werk, maar merk je dat aarden en werkelijk gegrond blijven niet altijd vanzelfsprekend is. Je kunt veel voelen, diep mediteren of gemakkelijk verbinding maken met subtielere energieën. Maar hoe stevig blijf je ondertussen aanwezig in je lichaam?

Tijdens deze verdiepende workshop rond aarden, gronden en belichaamd aanwezig zijn, gaan we gronding niet alleen begrijpen, maar vooral ervaren. Via het lichaam, de adem, energetisch voelen en de verbinding met Moeder Aarde zakken we steeds dieper in onze fysieke en energetische basis.

Moeder Aarde vormt hierin een natuurlijke bedding. Ze helpt je vertragen, loslaten en opnieuw ervaren hoe het voelt om gedragen en werkelijk aanwezig te zijn. Gronding wordt zo geen techniek die je uitvoert, maar een ervaring van thuiskomen in je lichaam, je energie en jezelf.

Wat en hoe

We werken verdiepend en ervaringsgericht met:

- 🌿 Lichaamsgerichte meditatie
- 🌿 Bewust voelen doorheen het lichaam
- 🌿 Verschillende vormen van aarden en gronden
- 🌿 Energetisch contact met het eerste chakra
- 🌿 Bewuste verbinding met Moeder Aarde
- 🌿 Stilte, vertraging en innerlijke integratie
- 🌿 Eenvoudige oefeningen voor je dagelijkse leven

We werken ook bewust met het eerste chakra als energetische basis voor groning, lichamelijke aanwezigheid en vertrouwen. Zo verdiepen we niet alleen de verbinding met de Aarde, maar ook het vermogen om werkelijk in je lichaam aanwezig te blijven.

Vanuit die stevige basis ontstaat ruimte om dieper te voelen wat er in jou leeft, zonder jezelf daarin te verliezen.

Je krijgt praktische oefeningen mee waarmee je ook na de workshop verder kunt werken en de grondende verbinding bewust kunt blijven verdiepen.

Je kunt pas werkelijk voelen wat er in jou leeft, wanneer je voldoende aanwezig bent in je lichaam.

Raakt dit thema iets in jou?

→ Schrijf je in voor de workshop.