




Workshops voor vrouwen (een dag) Utrecht 2021 www.marjangroefsema.nl

Bewegen, genieten, sensualiteit Wil jij graag een dag voor jezelf? Ontspannen, tot rust komen, uit je hoofd zijn? Aangenaam bewegen, je zintuigen openen en alle tijd nemen/niets hoeven? Je lichaam bewonen, genieten van veel en daarin ook oefenen en ontdekken? Alle ruimte voor je sensualiteit...
De dag gaat niet over seks, maar over voelen, tijd voor ervaren, contact met jezelf en (soms) anderen
De workshop is er tweemaal: 1 oktober (10-17 uur) of 10+24 november (twee ochtenden van 9 tot 12 uur)

Jouw levensvreugde Wil jij graag meer vreugde in je leven? Meer vervulling, meer plezier in je bestaan? Wat past er dan echt bij je? Wanneer ben jij helemaal in je element? Waar verlang je naar? Op welke momenten leef je het leven zoals het voor jou bedoeld lijkt? Hoe realiseer je ook voldoende rust en ontspanning in je dagelijks leven? En hoe zorg je dat je toekomt aan wat voor jou wezenlijk van waarde is?
De workshop is er tweemaal: 6+13 oktober of 1+15 december (steeds twee ochtenden van 9-12 uur)

Wat kun je verwachten?

- Eenvoudige oefeningen in een kleine groep (4-6 deelnemers en corona-proof)
 - Inspiratie voor nieuwe stappen in je leven
 - Ruimte voor uitwisseling, vragen, nieuwe ervaringen, tips
- Prijs voor de dag (of twee ochtenden samen) is 72 euro. Andere data/info: www.marjangroefsema.nl**
NB Bij coaching (alleen of met je partner) los van de workshops is het 1^e gesprek live met Marjan gratis



**Meld je aan of vraag informatie via mail:
mgroefsema@xs4all.nl
Psycholoog levensvreugde & seksualiteit**

