

EI Inspiratiedag 12 december 2015

Toen ik begin november de uitnodiging ontving voor de inspiratiedag van het EI met als boeiend thema 'lichaamsgericht werken', werd ik meteen enthousiast. Niet alleen omdat ik altijd inspiratie opdoe op het landgoed, maar dit keer vooral ook door het thema van de dag. Als coach die het 'werken met lichaamstaal' hoog in het vaandel heeft staan, loop ik altijd warm voor workshops op dit gebied. Bovendien was er een grote diversiteit in het aanbod van de workshops: van het 'coachen met paarden' tot het 'releasen van spanning uit je lichaam'. Keuze genoeg dus om de dag nuttig te besteden.



Omdat het me heel bijzonder lijkt om een keer met paarden te werken, vertrok ik wat vroeger van huis dan ik normaal doe. Ruim voor het begin van de workshops meldde ik me bij het ontvangstcomité. Daar bleek ik niet de enige te zijn met interesse voor de workshop met paarden en bleek deze al te zijn volgeboekt. Maar niet getreurd, het aanbod van de overige workshops was ook de moeite waard.

In de ochtend koos ik voor de workshop 'lichaamsgericht werken in de praktijk' van Hilde Bolt. In een twee uur durende workshop nam zij ons mee in het ontdekken van onze eigen lichaamstaal en die van de anderen en liet zij ons ervaren hoe wij deze kunnen gebruiken bij het coachen.

's Middags volgde ik de workshop 'tension releasing exercise' bij Roelien Heldt. Na een korte theoretische inleiding over de methode, zorgden we door middel van oefeningen voor extra spanning in onze spieren, die we daarna door trillingen lieten ontspannen. Hierdoor kan het lichaam stress laten afvloeien, waardoor je zowel fysiek, emotioneel en mentaal ontspant. Dat was een bijzondere ervaring.

Natuurlijk stond aan het eind van de middag ook weer een borrel op het programma, waar ik onder het genot van een lekker drankje van de gelegenheid gebruik maakte om met deze en gene bij te praten.

De dag heeft voor mij zijn naam eer aan gedaan: vol inspiratie ging ik die middag weer naar huis.

Martine Stedehouder
martine@beconscious.nl
www.beconscious.nl
tel. 06 1055 5704

