



Body Mind Language

beweging toont jouw beweegreden

SESSIES, WORKSHOPS & TRAININGEN

Via **Body Mind Language** halen we deelnemers uit hun hoofd en brengen we ze fysiek in beweging. We koppelen **lichaamstaal, houding en beweging** aan gesproken taal. Hierin onderzoeken we thema's zoals perfectionisme, leiderschap of blokkades door de ervaring in te duiken: concreet, eerlijk en met diepgang.

DE WERKVORM

Elk traject is maatwerk waarin we ervaringsgericht werken via drie dynamische lagen:

Fysiek | Werken met houding en beweegopdrachten om, vaak onbewuste, patronen en gedrag fysiek zichtbaar te maken.

Emotioneel | Doorbreken en vernieuwen van spanning, zelfkritiek en vaste overtuigingen.

Essentie | Contact maken met innerlijke beweegredenen en dit vertalen naar authentieke expressie, communicatie en handelen.

HET EFFECT

Door blokkades om te zetten in beweging ontstaat er direct meer **leef, creatieve vrijheid en vooruitgang** in het proces. Deelnemers handelen en ontwerpen weer vanuit hun authentieke drijfveren, met meer **expressie** en **(zelf)vertrouwen** als logisch gevolg.



R E S T O R E D

MARIJKE HUKEMA | INFO@RESTORED.NL