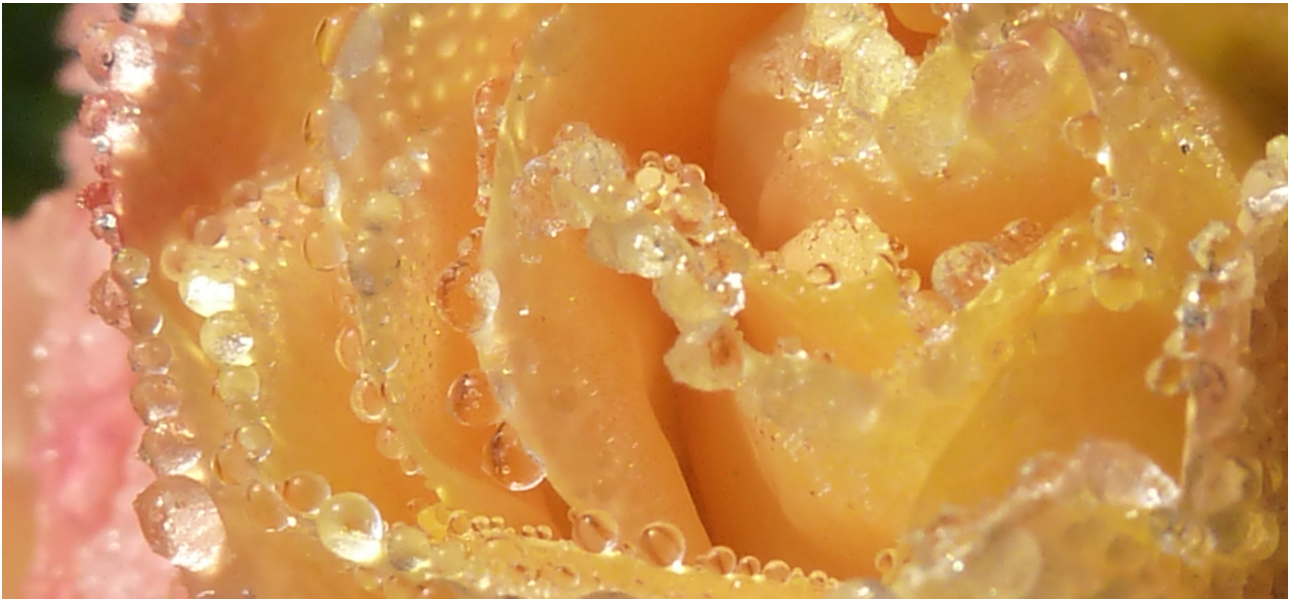


KLANK, BEWEGING EN STILTE IN OPEN ONDERZOEK



Een workshop van de Diamant Benadering op 6 december 2025 in Zutphen

In deze workshop verkennen we hoe klank, stilte en lichaamsbewustzijn ons kunnen helpen om in diep contact te komen met wat er in ons leeft.

We zijn vaak geneigd onszelf te begrijpen via gedachten, woorden en overtuigingen. Maar ons innerlijk leven is rijker en dieper dan wat we met taal kunnen vatten. Door te luisteren naar ons lichaam, en onszelf uit te drukken via adem, klank, stilte en beweging, openen we een directe verbinding met onze ervaring.

Een zucht, een klank, een kleine beweging – alles kan een ingang zijn. Deze vormen van expressie helpen ons om gevoelens en lagen te ontdekken die misschien nog geen woorden hebben, of die juist tevoorschijn komen wanneer we het denken even loslaten.

Pas daarna geven we woorden aan wat we hebben gevoeld of gehoord. Niet als uitleg, maar als natuurlijke verwoording van wat in ons tot leven is gekomen. Vaak verrassen deze woorden ons – omdat ze rechtstreeks uit de ervaring voortkomen.

Deze workshop biedt een veilige, open ruimte om te onderzoeken, te voelen en tot expressie te komen. Je hoeft geen ervaring met stemwerk of beweging te hebben – alleen bereidheid om met aandacht aanwezig te zijn bij jezelf.

In de workshop werken we met meditatie, open onderzoek, muziek, stem geven, beweging. Meer informatie over de Diamant Benadering vind je op: <https://www.diamondapproach.org/nederland>

DATUM: 6 DECEMBER
TIJD: 9.30 – 18.00 UUR
PLAATS: ZUTPHEN, CENTRUM VOLLEDIG LEVEN
KOSTEN: € 100,-
LERAREN: MARIA HEIMBUCHER EN ANNA MARIA ROOS
AANMELDEN: annamariaroos@hetnet.nl of 06 53858876

