



SENSUAL EMBODIMENT MASTERCLASSES

Om je Voluit vrouw-zijn ervaring in je dagelijks leven te verankeren, is het belangrijk op regelmatige basis te oefenen. We raden een dagelijkse self-practice dan ook van harte aan. Daarnaast bieden we je tussen de live dagen online **Sensual Embodiment masterclasses** aan.

De lessen duren **90 minuten**. We starten met lichaamsgerichte practices van 60 minuten. Daarna is er een half uur om te delen en/of je **(coachings)vragen** te stellen. Dit is je kans om 1-op-1 met Janneke de diepte in te gaan. Het is dus slim van te voren na te denken of in te voelen wat jouw vraag of thema is. Denk aan: Waar loop je in je dagelijks leven tegen aan? Hoe gaat het met je jaarverlangens of de module waar we in zitten? Wat zou je juist meer of minder willen in je leven, werk of relatie? Je kunt je vraag van te voren met Janneke via de app al voorbereiden, zodat je direct tot de kern kan komen in de live sessie.

De les (niet het begeleidingsgedeelte) kun je later terug kijken in de online omgeving, zodat je haar thuis kunt oefenen.

De sessies zijn op:

- vrijdag 6 oktober 2023
- vrijdag 17 november 2023
- vrijdag 12 januari 2024
- vrijdag 9 februari 2024
- vrijdag 29 maart 2024
- vrijdag 24 mei 2024

Inloggen om 09.00 uur via Zoom:
www.jannekerobers.nl/zoom

Benodigheden:

Een afgesloten ruimte waarin je ongestoord je proces in kan gaan. Genoeg plek om te bewegen, geluid te maken en/of te dansen.