



Groei Atelier @ Ruilok

INFO LES

Do 19 oktober van 19:00–22:00

Programma over 9 maanden

LES 1 ▣ 19/10 Info Les

Voorstelling topics van het Groei Atelier. Eerste les wie en hoe ben ik ?
Wat zijn hechting-systemen?

LES 2 ▣ 16/11 Step out of the story

Het lichaam leren voelen, energetische blokkades ontdekken en ons bevrijden van blokkades met de 'energetische verspreidingstechniek'.

LES 3 ▣ 21/12 Wat zijn mijn patronen?

Chakras begrijpen, van 'overleven' naar zelfrealisatie en heelheid.

LES 4 ▮ 18/1 Thinking - Feeling loop

Hoe ontstaan (slechte) gewoontes en patronen? Wat gebeurt er in de hersenen als we onze gedachtes geloven?
Hoe kunnen we onszelf gaan herprogrammeren?

LES 5 ▮ 22/2 Sadhana

De weg van discipline naar 'Blissipline' je kan alles cultiveren in je lichaam om vrijer te zijn door het beheersen van de zintuigen.

LES 6 ▮ 21/3 De verschillende lagen van het lichaam

Hoe kunnen we ons energetische lichaam versterken zodat we weerbaarder en veerkrachtiger in het leven staan?

LES 7 ▮ 18/4 Van AF-hankelijk naar ON-afhankelijk

Hoe kunnen we groeien zodat we vanuit onze kern, creatiever en zelfzekerder in het leven staan, van geluk op korte termijn, naar geluk op lange termijn.

LES 8 ▮ 23/5 Van Stress naar Stressloos

Polyvagaaltheorie: stress versus ontspanning, wat kan je doen om jouw zenuwstelsel te ontspannen?



LES 9 ▣ 27/6 Helder inzicht in jezelf

Stem je af op je intuïtie en krijg meer inzicht in jezelf en je levensmissie .

Ervaar je ook nu en dan beperkingen in jouw
geest/lichaam/leven?

Wil vrijer en blijer door het leven gaan?

JA ? 🖐️ KOM NAAR DE INFO LES ! Maak
kennis met Benny en ontdek wat dit traject
voor je kan betekenen.

*Place to be:
Ruilok
Ruilare 29
Zeveneken (Lohristi)*



Jouw inschrijving is definitief na ontvangst van € 36,00 op het rekeningnummer: BE64 4669 3537 5152 met vermelding van jouw naam + info les.

Beslis je om de volledige reeks te volgen? Dan wordt deze € 36,00 in mindering gebracht van de totaalprijs van € 495,00 voor de volledige reeks



Benny Demeulenaere,

kineisist, shiatsu therapeut, adem therapeut, yoga docent & yoga studio uitbater zal je met zijn jaren lange kennis op weg helpen naar een vrijere versie van jezelf!

www.bodyatelier.be