

Je staande houden als Alleenstaande in tijden van Corona –  
Zoom Start 31 maart – 4 dinsdagen 12.00u – 13.00u



*Als je alleen binnen zit, komt 'het' meer binnen.*

Max 8 deelnemers

4 sessies gedurende 4 weken : elke dinsdag van 12h00 tot 13h00

1 uur intensief : body, mind, soul

Gratis deelname

Facilitator Yannick Lierman

### **Inhoud en opzet**

Corona houdt ons binnen. Je bent op jezelf aangewezen. Op café gaan met vrienden, vergeet het. Gaan sporten, vergeet het. Een avondje uit naar film of theater, vergeet het. Een overaanbod aan buitenactiviteiten brengt leven en plezier én zorgt er ook voor dat je diepere gedachten en gevoelens op de achtergrond kan laten. Door druk bezig te zijn buiten, maak je minder contact met je gevoelswereld binnen.

**En dan is er een lock down.** Je zit alleen thuis. Sommigen met kinderen, anderen helemaal alleen. Welke verhalen dienen zich dan in je aan? Welke emoties spelen op? Welke gedachten die je voorheen eenvoudig kon vergeten, zijn nu niet te vermijden? En wie luistert?

**Wij luisteren.** Quinx biedt je een veilige plek waar je kan delen wat je beroert en waar naar je geluisterd wordt.

Als Gestalttherapeut ben ik – Yannick Lierman, jullie facilitator - getraind in werken in het hier en nu. De rode draad in deze gesloten groep is 'The Paradoxical Theory of Change' : veranderen begint niet met zaken anders te doen, veranderen begint met te erkennen en aandacht te geven aan wat speelt in het hier en nu.

**Ik ondersteun je met gerichte vragen** om je te helpen verdiepen en kijken voorbij alle maskers en moetens. En om vandaaruit keuzes te maken, een keuze die bij jou past in het hier en nu. De groep is getuige en steunt je in je moed om te delen. De groep voedt jou. En jij voedt de groep : het thema van de ene is ook altijd het thema van een ander. Door te delen vanuit je authenticiteit groei je zelf en help je de groep te groeien in authenticiteit en maturiteit.

Meld je aan. Deelname is geheel gratis. Quinx is er graag voor je, juist in deze tijd.

#### Praktische info

**Data** : Start 31 maart, 4 dinsdagen een zoomcirkels

**Tijd** : 12.00u – 13.00u

**Begeleiding** : Yannick Lierman

#### Info en aanmelding

Info/ Aanmelding [yannick@quinx.org](mailto:yannick@quinx.org) Stuur een mail en vraag naar de zoom link.

Quinx Building Community = [www.quinx.org](http://www.quinx.org) = [info@quinx.org](mailto:info@quinx.org) = ©