

*Verdriet in beweging*  
*Zondag 26 juni '16*



Workshop over hoe muziek, dans en  
zang een rouwproces kan  
ondersteunen

Met Vera Reijns en Titia Bloemhof

## *Ongehoord*

*Wat ik niet zeggen kan  
en niet kan schrijven  
zal ergens diep in mij  
toch bij me blijven*

### *Ongehoord*

*maar in een lieve duisternis  
verbergt zich iets  
dat meer dan woorden is*

*(Toon Hermans)*

Deze workshop is een verkenning hoe je in verdriet kunt bewegen, letterlijk en figuurlijk. Hoe muziek en dans je rouwproces kan ondersteunen alleen en met anderen. Hoe ook je stem en geluid durven maken bij lachen, huilen, zingen heerlijk en helpend kan zijn. We gaan samen onderzoeken naar wat helpt en wat fijn is.

De intentie van de workshop is een sfeer van vertrouwen te creëren zodat je kwetsbaar durft te zijn en te ervaren dat samen zijn, in een groep, ondersteunend kan werken. De intentie is niet om verdriet op te wekken. Het mag er wel zijn, net als alle andere emoties. Misschien heb je veel energie, misschien juist niet. Alles is welkom, dat is het leven en dat ben jij op dat moment. Respect en integriteit, werkelijke aandacht en liefde zijn voor mij belangrijk in mijn leven en in deze workshop.

De workshop is gebaseerd op ervaringen van mijzelf en van anderen die ik geïnterviewd heb in het kader van mijn afstuderen als Biodanza Facilitator in 2015. Ik heb onderzocht of Biodanza een ondersteunende rol kan hebben in een rouwproces. Daar zijn interessante dingen uitgekomen. Ik merk dat mijn scriptie veel herkenning geeft bij mensen (en daarmee ook troost en steun). Door Biodanza, door letterlijk in beweging te komen, kan het helpen om gestagneerd verdriet weer zacht aan te raken en weer te laten stromen. Maar ook omgekeerd, als het allemaal teveel is, kan je door weer letterlijk je eigen ritme te dansen, meer stevigheid ervaren. De workshop is een verdere verdieping van dit onderwerp.



Op mijn website kan je mijn monografie downloaden. In het rood staat mijn eigen verhaal, in het zwart de theorie van Biodanza. Je kunt het dus min of meer los van elkaar lezen als je wilt.

**Voor wie:** Voor mensen die een dierbare hebben verloren, kort of lang geleden. Mensen in een levenslang rouwproces zoals een onvervulde kinderwens.

Deze workshop gaat niet over rouw na echtscheiding, baanverlies, verbroken familiebanden, scheiding door gang naar verpleeg- of verzorgingshuis enz.

**Door wie:** Vera Reijns, Biodanza Facilitator, Trainer/Coach en moeder van overleden dochter, met ondersteuning van Titia Bloemhof, Soulvoice-coach.

**Wanneer:** zondag 26 juni 2016

**Tijd:** 10.15 - ca. 13.00 uur, inloop vanaf 10.00 uur

**Waar:** Yogastudio Licht in Unique Wellness

Breedweerdijk 60

1541 AC Koog aan de Zaan

**Kosten:** 12,50 euro, incl. koffie/thee/sap, lekkers

**Aanmelden:** Stuur mij a.j.b. een email met daarin je telefoonnummer. Ik neem graag contact met je op voorafgaand aan de workshop. Jij mag ook het initiatief nemen en mij bellen als je dat fijner vindt.

**Meer informatie:** Vera Reijns

**M:** 06 - 40010097 **T:** 075 - 6357161

**Email:** [verareijns@gmail.com](mailto:verareijns@gmail.com)

[www.biodanzavooriedereen.nl](http://www.biodanzavooriedereen.nl)