

## DAG VROUWEN,

Het nieuwe jaar is nu twee weken oud. Twee weken waarin er in mijn bestaan al weer veel gebeurd is. Twee weken waarin ik had/heb te gaan staan voor mijn waarden en het pad dat ik dit jaar wil gaan lopen.

Twee weken waarin ook mijn maatschappelijke 'werk' sterk om mijn aandacht heeft gevraagd. En heel graag al mijn tijd lijkt te willen vullen. En dat ik dus te voelen heb of ik dat ook wil en/of ik ook andere dingen met mijn tijd wil doen.

Andere dingen met andere mensen op andere (bewustzijns)nivo's, waar ik ook veel voldoening van krijg, maar waar ik niet mn boterham van kan beleggen. MAAR waar ik wel zelf door gevoed word. Dat wat ik mis in mn maatschappelijke werk.

Zo voelend kom ik er (toch weer :-)) op uit om ruimte in mn tijd te houden. Ruimte om dingen te doen met vrouwen, samen te doen, te delen, te geven en te ontvangen.

Dus,  
Onderstaand 2 activiteiten....

### **De 7 aspecten van vrouwZIJN:**

7 woensdagavonden van 20.30 tot 22.30 uur. In Utrecht.  
9 maart t/m 27 april; geen les op 6 april

#### **De Wilde Vrouw, de Moeder, de Krijgsvrouw, de Liefhebbende Vrouw, de Kunstenaars, de Koningin en de Priesteres.**

Al deze aspecten zijn onderdeel van ons vrouwZIJN en soms zijn ze nog een klein meisje, soms heb je haar nog nooit ontmoet, soms ken je alleen de schaduwzijde of alleen de zonzijde.

In deze cursus heb je de mogelijkheid om elke avond met 1 aspect kennis te maken, deze te onderzoeken, te overdrijven, uit te diepen, te accepteren EN er van te genieten. Net wat er voor jou die avond klopt. Daarbij gebruiken we de methodiek uit Voelend Dansen: veel aandacht voor je lichaamssensaties, het hier en nu en je gedachten en emoties waar te nemen, maar niet te zijn. En we gebruiken elkaar, als spiegel, als ondersteuner, als trigger, als zuster.



Minimaal aantal deelnemers voor de hele cursus is 6 vrouwen, om voldoende body te hebben als groep.

Als er een basisgroep is, is het ook mogelijk losse lessen te volgen. Waarbij ik je uitdaag om zorgvuldig in jezelf te onderzoeken welk aspect je dan kiest om te dansen en waarom :-)

**Kosten:** de hele cursus, 7 lessen: €115,- (met U-pas €100,-)  
Vroegboekprijs bij betaling 10 dagen voor de inschrijfdatum: 105,-  
Losse les: € 20,- (met U-pas €17,-) graag vooraf betalen  
Meer info op [Voelend Dansen](#)

## THUISKOMEN

5 t/m 8 mei 2011

Een lang weekend ZIJN met vrouwen...  
Van donderdag 16.00 uur tot zondag 16.00 uur.  
Een weekend levend op de stroom, wat er geleefd wil worden tav het thema. **'Thuiskomen'**. Voor maximaal 10 vrouwen.



In het weekend zijn er minimaal 5 workshops, maximaal 7, afhankelijk wat er nodig is om zo diep mogelijk het **'Thuiskomen'** te ervaren. De rest van de tijd is ruimte om uit te klinken, erin te zakken, samen te zijn, even alleen te zijn, te wandelen, te genieten of iets anders dat op dat moment gebeuren 'moet'.

De workshops hebben invloeden uit Voelend Dansen, haptonomie, mindfulness, BodyMindCentering (BMC), dans, massage en 'de kracht van Zusterschap'. Iedere vrouw die wil **'Thuiskomen'** is welkom. Ervaring met (een van) deze methoden of met groepswork is niet nodig.

De workshops worden gehouden bij mijn tante, in 'De Kunstschoor' te Bemelen, Zuid-Limburg. [www.wandareiff.nl](http://www.wandareiff.nl)

De catering wordt verzorgd door mijn tantes, mijn nichtje en mijn dochter.  
Hoe THUIS kan ik zijn! :-)

Er zijn verschillende mogelijkheden voor overnachten.  
De prijzen voor de catering en huur, overnachten en de workshops worden apart berekenen.  
Zie voor meer info op [kruispunten](#)

En:

### **VrouwenVakantieWeek**

Er ligt en wens bij mij, ontstaan uit de wens van andere vrouwen om een 'Aspecten van vrouwZIJN vakantie week' te gaan organiseren.  
Dit ligt in de planning voor de zomer van 2011.

Indien je interesse hebt hoor ik dat graag, ter stimulering van acties die ik heb te DOEN om dit voor elkaar te krijgen.

**Ik wens je een mooi jaar, met voldoening, voeding en een richting.**

**Annemieke**

[www.kruispunten.org](http://www.kruispunten.org)  
[info@kruispunten.org](mailto:info@kruispunten.org)  
**06-2194 7891**

---

*Je ontvangt deze mail omdat ik je bij (vrouwen)activiteiten heb ontmoet, of je zelf aangegeven hebt informatie te willen ontvangen.*

*Ik vind t fijn als je deze mail doorstuurt naar vrouwen binnen jouw netwerk.*

*Indien je geen mail meer wilt ontvangen, reply dan deze mail met als onderwerp: 'verwijderen van lijst'.*

---