MEET THE NOW

INDIVIDUELE SESSIE / 2,5 UUR

Zitten in het vuur.

Wat gebeurt er als je blijft bij wat je raakt, zonder meteen een uitweg of verklaring te zoeken?

In deze sessie van Meet the Now oefen je onder begeleiding van Sarah Ketel met aanwezigheid wanneer spanning, verlangen, conflict of onzekerheid zich aandient. Je onderzoekt lichamelijke sensaties, betekenis en de beweging die al begonnen is. Er kan ruimte ontstaan om bewust te antwoorden.

De sessie duurt 2,5 uur. We houden een heel dagdeel voor je vrij: 09.00–13.00 of 13.00–17.00.

€ 600 excl. btw

Vraag een dagdeel aan via sarah@instituutcore.nl

Ontwikkeld door Sarah Ketel
in samenwerking met Instituut Core