



ZACHTE KRACHT

UITLEG

Tijdens deze tweedaagse training bekijken we: hoe reageren we in welke situatie? Wanneer gaat iemand over onze grenzen heen, en beseffen we dat ook? Hoe gaan we om met gevoelens van angst, verdriet, boosheid of machteloosheid? Wat gebeurt er dan in ons lichaam?

De antwoorden op deze vragen vinden we door het doen van individuele en partneroefeningen. Zo komen bijvoorbeeld zelfverdedigingstechnieken aan bod. De oefeningen zijn geen doel op zich maar een onderdeel van een bewustwordingsproces: waarom doen we wat we doen? Hoe kun we een situatie positiever aanpakken?

LOCATIE

Trainingen vinden plaats in onze eigen stralingsvrije trainingscentrum aan de Manegestraat 3 in Deventer.

In onze Dojo (een Japanse trainingsruimte) is alles aanwezig wat we tijdens de training nodig hebben. Trek wel gemakkelijk zittende kleding aan (of neem deze mee: kleedkamers zijn aanwezig).

Voor **aanmelding, data en een routebeschrijving**, kijk op onze website: www.martiniartdojo.nl. Heb je behoefte aan een **intakegesprek** voor je je aanmeld? Bel ons voor een afspraak.

WORKSHOP VOOR PARTICULIEREN Het hele jaar door organiseert Trainingscentrum Martini Art Dojo workshops voor particulieren, om een bepaald thema meer aandacht te kunnen geven. Kijk in de agenda op de website wanneer de eerstvolgende workshop plaatsvindt of bel voor meer informatie. Trainingscentrum Martini Art Dojo/Praktijk ● 0570-634981

WORKSHOP VOOR ORGANISATIES Heeft uw organisatie belangstelling voor een workshop op maat of voor een bestaande workshops of een workshop? Wij horen graag wat uw wensen zijn. Bel voor een introductiebrochure, een gesprek of een offerte. Trainingscentrum Martini Art Zakelijk ● 0570-607636

AL ONZE LESSEN, TRAININGEN EN WORKSHOPS HEBBEN ALS UITGANGSPUNT DAT ZE DE MENS NAAR ZIJN BASIS TERUGBRENGT

TWEEDAAGSE TRAINING ZELFVERDEDIGINGSWEEKEND

INVESTERING

De actuele tarieven voor onze workshops staan vermeld op onze website. Studenten en huishoudens meteen minimum inkomen bieden wij een inkomensafhankelijk tarief. Informeer bij je inschrijving naar de mogelijkheden.

VISIE TRAININGSCENTRUM

Trainingscentrum Martini Art Dojo is er voor iedereen die wil leren op een ontspannen manier met zijn emoties om te gaan. We bieden bijna alle trainingen voor zowel volwassenen als kinderen aan.

Daar gebruiken we allerlei fysieke oefeningen voor. Die zijn geen doel op zich, maar een onderdeel van een bewustwordingsproces: waarom doen we wat we doen? En hoe kunnen we een situatie positiever aanpakken?

Tijdens onze trainingen leer je hoe je in iedere situatie dicht bij jezelf kunt blijven. Daarbij focussen we op wat je fysiek uitdrukt. We brengen je terug naar je basis door je te leren:

- de juiste lichaamshouding aan te nemen (jezelf gronden)
- te luisteren naar je lichaam
- jezelf af te stemmen op de ander
- te handelen in harmonie met je omgeving

Door op deze manier naar jezelf en je (bewegings)reactie te kijken, hef je blokkades op en kan je energie (weer) gaan stromen.

WAT ALS ER IETS GEBEURT DAT JE NIET OKÉ VINDT?

SCHREEUWEN

LIJDEN

VERMIJDEN

KLAGEN

VERZWIJGEN

SLAAN

HUILEN

OPGEVEN

BAGATELLISEREN

WEGLOPEN

SLIKKEN

WRAAK NEMEN

MOKKEN

VIND JE GROOTSTE KRACHT. BLIJF ZACHT.

