INTRODUCTIEDAG GESTALT-ART THERAPIE

Zaterdag 19 september 2026 Tilburgseweg 223 in Breda van 10 uur tot 16 uur

Wil je meer beweging in je leven? Je eigen weg gaan en meer zelf bewustzijn ontwikkelen? Voel je je nieuwsgierig naar Gestalt-Art therapie en wil je het zelf ervaren? Kom dan naar onze introductiedag! Je bent van harte welkom.
De dag duurt van 10 uur tot 16 uur. Tijdens deze dag zullen we je, vooral praktisch, meenemen in het doen, en laten ervaren wat Gestalt-Art Therapie is.

Wat is Gestalt-Art therapie?

Gestalt-Art therapie is een therapie vorm, die vanuit het beeld en gevoel een innerlijk weten, jouw eigen zelfhelend vermogen aanspreekt.
Zodat je bewust naar jezelf kunt gaan kijken, luisteren, en jezelf kunt gaan helpen - ondersteunen in wat jouw leven en de situatie waar jij in zit vraagt van jou.
Gestalt-Art therapie gaat op zoek naar het beste in JOU….

Gestalt is een hoopvolle benadering. Werken in Gestalt-Art therapie is bedoeld om zorg voor jezelf te activeren, jezelf te ondersteunen en te stimuleren.

- Je leert bewustzijn ontwikkelen over hoe jij contact maakt met jezelf en je omgeving.
- Je leert je gevoel, intuïtie en verstand kennen, hanteren, en te gebruiken.
- Je leert pijnlijke ervaringen te onderzoeken en te verwerken zodat je weer open staat voor nieuwe positieve ervaringen.
- Je leert onderscheid te maken tussen jouw eigen behoefte en de verwachting van je omgeving.
- Je leert onderscheid te maken tussen jouw angst en jouw kracht.

De meeste levensthema's zijn met Gestalt-Art therapie te onderzoeken, aan te pakken. Zodat jij in actie komt voor jou. Een draai aan jouw leven geven, zodat je in jouw kracht komt om jouw *leven* richting te geven. Die kant op waar JIJ heen wil.

Praktisch

De introductiedag vindt plaats op zaterdag 19-9 as. van 10 uur tot 16 uur en kost 25 euro. Begeleiding: Maris van Venrooij en Gé Floris.
Je bent bereid om de gehele dag deel te nemen. De middagpauze duurt een uur, voor een lunchpakket zorg je zelf. Voor koffie en thee wordt gezorgd.
Aanmelden doe je per email: info@olflo.com (Gé) of heelcontact@gmail.com (Maris), per telefoon: 076-5659330 (Gé) of 06-27313102 (Maris), persoonlijk bij een van de therapeuten, of via de intekenlijst in de praktijk.

Wat kun je zoal verwachten van deze dag?

- gestalt-Art experimenten doen en uitwisselen van ervaringen;
- kennis maken met 'art' (werken met beeldende middelen);
- een stukje theorie;
- praktische informatie over de jaargroep 'Onderweg naar je Bron' die start in 2026
- kennis maken met beide therapeuten.