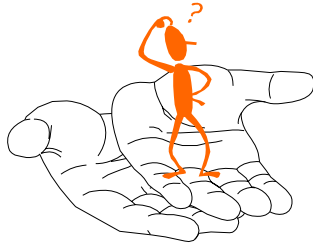


# Cursus JOUW KERN



# DE KERN boz

**Centrum voor osteopathie (biodynamisch),  
bewustwording, ontplooiing, spiritualiteit**

**Maureen Wetzel en Helma Grimminck (osteopaat – fysiotherapeut)**

Energetisch Therapeuten

Reiki-Masters in het Usui System of Natural Healing

Reiki Masters volgens het Usui Reiki Ryoho

Lid van:

NVO (Nederlandse Vereniging voor Osteopathie)

KNGF (Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

Centraal Kwaliteitsregister voor psychosomatische fysiotherapie

NFP (Nederlandse vereniging voor Fysiotherapie volgens de

Psychosomatiek)

Reiki Alliance

De Snoostraat 13

4624 VJ Bergen op Zoom

Telefoon 0164-210700

Email: [info@dekernboz.nl](mailto:info@dekernboz.nl)

Website: [www.dekernboz.nl](http://www.dekernboz.nl)

Kamer van Koophandel nr.: 20124437

## CURSUS 'JOUW KERN'

Vanaf je geboorte begin je met jouw levensverhaal. In dit levensverhaal zitten positieve en negatieve ervaringen (*lichamelijk en psychisch / emotioneel*). Je zal ze niet allemaal meer kunnen herinneren en benoemen. Deze ervaringen liggen in jou, bewust en onbewust, opgeslagen. En het zijn deze ervaringen die jou uiteindelijk de juiste ingrediënten geven om ziek (een klacht) of gezond te worden (blijven). Nogmaals, alle ervaringen tellen mee!

Zo zijn er bepaalde situaties waarvan je weet dat het niet loopt zoals je het echt zou willen. Je loopt tegen een blokkade aan. Een blokkade die er voor zorgt dat je de neiging hebt om altijd op dezelfde manier te reageren.

De manier waarop je je voelt, de manier waarop je denkt of de manier waarop je je gedraagt, zit je misschien wel in de weg. Het zijn jouw (oude) gewoontes, jouw gewoontepatronen, die jou op deze manier doen reageren.

Je weet, en dat wordt soms ook door je omgeving bevestigd, dat het anders moet/kan. Maar hoe doe je dat dan?

Zoals je een blokkade in een bepaalde situatie kunt voelen, zo kan ook je lichaam een blokkade duidelijk maken.

Lichamelijke klachten kunnen als een signaal worden gezien. Een signaal dat je uitnodigt om te gaan kijken welk aandeel jijzelf hebt in het in stand houden, verergeren of scheppen van die lichamelijke klacht.

Ook hier geldt dat jouw aandeel kan worden gezocht in de manier waarop jij denkt, voelt en doet in bepaalde situaties.

Je ervaart het vaak als prettig als er een etiket op je blokkade en/of lichamelijke klacht kan worden geplakt. De lijst van verschijnselen (symptomen) zorgt er voor dat er een diagnose kan worden gesteld. Bijvoorbeeld slijtage (arthrose), hernia, spastische darm, migraine, reuma, fibromyalgie, spataderen, hartinfarct, CVA, MS, COPD, diabetes, ontsteking(en), tenniselleboog, overspannen, depressie, burn-out, chronisch vermoeidheidssyndroom, etc.

Hoe vervelend het ook is, een symptoom vertelt niets over de oorzaak van jouw blokkade en/of lichamelijke klacht. Een symptoom probeert alleen duidelijk te maken dat jouw belastbaarheid is verminderd en dat je mag gaan kijken hoe je daar het beste mee om kunt gaan.

Om aan je blokkades en/of lichamelijke klachten te kunnen gaan werken, zal je er eerst bewust van moeten worden. Bewust worden betekent echt contact maken en je verbinden met jouw blokkade en/of lichamelijke klacht. Contact maken en je verbinden met je negatieve en positieve ervaringen die bewust en onbewust in jou liggen opgeslagen. Hierdoor ga je de mens, de Kern van jouw Zijn, achter je blokkade en/of lichamelijke klacht zien.

En wat wil jij dan als mens? Blijf je je richten op je problemen of ga je, vanuit bewustwording, een veranderingsproces aan?

### **Wat doen we tijdens de cursus?**

Je wordt uitgenodigd en begeleid om:

- ❖ contact te maken en de verbinding aan te gaan met jouw blokkades en/of lichamelijke klachten;
- ❖ op zoek te gaan naar de diepere Kern van jouw Zijn (eigen essentie) en om daar uitdrukking aan te geven.

Een uitnodiging en begeleiding via een stuk theorie (o.a. vanuit de chakra-leer en de psychosomatische benadering), visualisatieoefeningen, lichaamsgerichte oefeningen, werkopdrachten en het delen van ervaringen.

### **Voor wie is deze cursus?**

Deze cursus is voor iedereen toegankelijk die nieuwsgierig genoeg is om op zoek te gaan naar zijn/haar eigen Kern en daaraan ook wilt werken.

### **Verdere informatie**

- De cursus wordt gegeven op 8 middagen of 8 avonden.
- Tijd voor de middagen:  
14.00 uur tot 16.30 uur (met uitloop tot 17.00 uur).  
Je bent welkom vanaf 13.30 uur.
- Tijd voor de avonden:  
19.30 uur tot 22.00 uur (met uitloop tot 22.30 uur).  
Je bent welkom vanaf 19.00 uur.
- Voor data: kijk op [www.dekernboz.nl](http://www.dekernboz.nl) of bel of mail even.

Er kunnen zich maximaal 10 personen per cursus inschrijven. De inschrijving vindt plaats op volgorde van aanmelding.

Wanneer je je aanmeldt, vinden wij het prettig om een korte kennismakingsgesprek met je te hebben. Wij zullen hiervoor een afspraak met je maken.