

Ik ben Astrid Beausaert,

Gevoelscoach en bezielster van de ‘Mens en Gevoel Academie’.

Welkom op de ‘Mens en Gevoel Academie’

Ik geef graag een woordje uitleg over deze cursus

**‘Emotionele Draagkracht van Binnenuit’**

**= op weg naar je authentieke zelf**

**= meer zijn wie je WIL zijn.**

Om meer veiligheid en verbinding te creëren naar emotionele balans en draagkracht is bewust werken met je lijf en ademhaling een basissleutel.

We zijn zo gericht op de buitenwereld, dat we het contact met onszelf, ons gevoel en hart verwaarlozen.

We leven zo sterk in ons denken, passen ons aan, moeten, plicht, verwachtingen…

Dat weegt vaak op onze emoties, waar we niet bewust van zijn of niet meer mee kunnen verbinden en toelaten.

Zo herkennen we vaak niet meer wat ons gevoel ons vertelt en vechten we met of vluchten we van ons gevoel. Voelen is niet meer veilig.

Het denken neemt over en de zware en lastige emoties die ons spanning, stress en onrust kunnen geven vullen ons emotioneel vat, soms tot die overloopt…

Dat geeft gevolgen, zoals onder andere lichamelijke klachten, prikkelbaarheid, vermoeidheid, uitputting en nog zoveel meer.

Is dit herkenbaar voor jou en wil je weer de rust, kracht en vertrouwen terugvinden in jezelf.

Dan heb je in deze cursus de vaardigheden en tools om zeggenschap te nemen over je emotionele draagkracht van binnenuit.

Kiezen om ‘zacht’ met jezelf te zijn en blijven in deze soms ‘harde’ wereld.



Hoe is de cursus ingedeeld :

- 6 modules : dit zijn 6 video’s met lichaam- en ademhalingsoefeningen.

-> bij elke module is er eerst een video met voorwoord en introductie hoe de oefeningen het meest positieve impact gaan creëren voor jezelf.

-> vervolgd door de video met de oefening zelf

- dit is de inhoud van de cursus :

**\* module 1 :**

- basis- buik ademhaling = verbinden met je gevoel - contact naar binnen

**\* module 2 :**

- middenrif ademhaling = angsthouding deactiveren

**\* module 3 :**

- schouders op- en ontspannen = controle deactiveren

**\* module 4 :**

- wisselende (switch) neusademhaling = concentratie activeren

**\* module 5 :**

- hart ademhaling = connectie met je milde, zachte hart stem/energie

**\* module 6 :**

- hand strelen + ademhaling = jezelf geruststellen