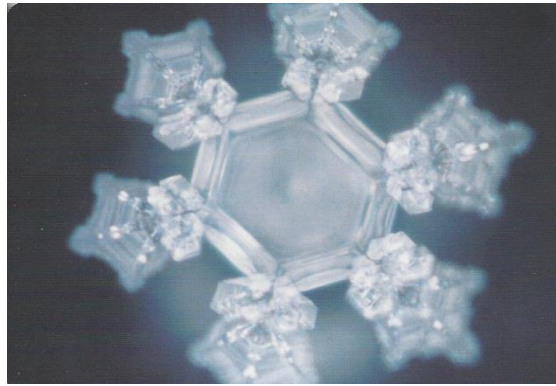


Foto:  
Klankbeeld van Waterkristal  
Dr. Masaru Emoto  
zie: [www.masaru-emoto.net](http://www.masaru-emoto.net)



Thema Eerbied

Eerbied voor de eigen stem opent de deur naar je hart.

## **INNERLIJKE STEM ALS THUISBASIS** **Workshop** **vanuit Luisterend Spreken & Schrijven**

Naast Luisterend Spreken, Stemexpressie & Bevrijdend Zingen is er nog een werkvorm die je ondersteunt in het optimaal gebruik van je stem. Samen met Caroline van Wilgen nemen wij jullie mee naar de wereld van stromend taal gebruik. Zij is opgeleid door Marius Engelbrecht en ervaringsdeskundig in het niet altijd tot haar beschikking hebben van haar stem. Wees welkom en laat je verrassen door Achteruit te Schrijven en stem te geven aan je pen.

### **Luisteren en Spreken vanuit je Hart**

*Luisterend Spreken is een hele eenvoudige methode om je te uiten vanuit het hart. Door letterlijk te luisteren naar je eigen geluid volgen de woordklanken als vanzelf. Je bent niet meer aan het denken want je kunt niet bewust luisteren en denken tegelijkertijd.*

Ons lichaam is onze klankkast en ieder mens heeft een unieke vorm en dus een eigen klank. Het mooie is dat wij door on contact te komen met onze resonante natuurlijke stem veel meer zelfvertrouwen uitstralen en dat er meer aandacht is voor wat wij zeggen.

We overschreeuwen elkaar vaak om gelijk te krijgen of aandacht op te eisen. Wij leren ook dat kennis belangrijk is en klampen ons vast aan de inhoud om indruk te maken of om zekerheid te creëren. Of wij zijn zo bezig met hoe wij overkomen op de ander dat we onszelf verliezen in die ander. Wij raken uit verbinding. Dat noemen wij de zgn. knijpers op onze stem. Deze ontdek je tijdens de workshop.

Wij gaan onze eigen unieke klank horen en voelen in ons lichaam. Wij gaan ook ervaren hoe het is naar de klank van de ander te luisteren. Wat heeft deze klank te vertellen? Dat is pas echt luisteren en contact maken met jezelf en je medemens.



**Marjon Landheer**  
Trainer/coach  
[www.marjonlandheer.nl](http://www.marjonlandheer.nl)

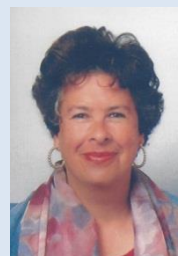
### **Luisterend Schrijven**

*Alvorens we fysiek gaan stotteren begint het haperen al bij een gedachte, aanname, veronderstelling over iets wat we willen zeggen of waarbij we het gevoel hebben het te moeten zeggen.*

Om helder te krijgen wat er aan woorden, beelden etc. in ons leeft, benoemen we deze op papier precies zoals dit in onze binnenwereld ervaren wordt. Vervolgens gaan we de stroom van woorden/beelden/gevoelens verkleinen door te schrappen wat ballast is en ons doet verdwalen in ons eigen verhaal. In feite gaan we dus achteruit schrijven, terug naar de kern.

Achteruit schrijven helpt ons al schrijvende de inhoud steeds concreter voor onszelf te maken. En de woorden brei qua inhoud steeds dichter bij ons hart brengen. Zodat als we dan gaan spreken onze uiting niet alleen vanuit ons denken gebeurt maar ook eerst langs ons hart is gereisd alvorens we daadwerkelijk inademen om te zeggen wat we te zeggen hebben. Achteruit schrijven geeft ons grond onder de voeten en ruimte om in verbinding met onszelf te spreken.

**13 maart in den Haag. Kosten € 95,- bel Marjon 0650685851 of mail: [marjon.landheer@tiscali.nl](mailto:marjon.landheer@tiscali.nl)**



**Caroline van Wilgen**  
Counsellor