



LIDY EVERTSEN  
THERAPIE EN COACHING

**Amsterdam, 11 en 12 Maart 2023**

## ***Van “Let’s go!” naar “Let go...”***

*je waarnemingen leiden je naar zelfzorg en levendigheid*

*Een tweedaagse workshop met **Ginger Clark en Lidy Evertsen***



*Schiet op, ik moet nog zoveel doen! - Ahh, ik wou dat ik vakantie had - Als iemand nou eens voor MIJ zou zorgen - Hou eens op, hier hebben we geen tijd voor!* Herken je dit soort uitroepen? We vergeten zo vaak voor onszelf te zorgen. We hebben allerlei behoeftes, wensen en verlangens en het is de moeite waard daar aandacht aan te besteden. Dat stelt ons in staat beter te rusten, te ontspannen en ons energiek te voelen, gevuld met een energie die kalm en prettig is en ons perspectief verbreedt.

Deze workshop is bedoeld voor iedereen die een weekend wil besteden aan zelfzorg. Het thema is luisteren naar de stem van je belichaamde zelf en gehoor geven aan je behoeftes precies op het juiste moment met het juiste antwoord. Afstemming op wat nodig is ervaren we als flow. Deze benadering laat je mogelijk ontdekken hoe meer op je gemak te zijn met jezelf en kan mogelijk zelfs helpen bij het voorkomen van een burn-out.

We werken met het volgen van het spoor van je aandacht, met sensory awareness, imagery, adem en stem. We zullen ervaringsgerichte oefeningen individueel, in tweetallen en in groepen doen. We gaan bewegen en we zullen werken met aanraken. Er zal ook tijd zijn voor het uitwisselen van ervaringen. Het is mogelijk onderwerpen aan te geven waar je aandacht voor wilt. We doen ons best om dat in te passen.

De workshop is bedoeld voor iedereen die wil experimenteren met de waarneming van sensaties en hun betekenis, ook voor hen die rust in zichzelf zoeken en voor degenen die hun energie willen terugkrijgen. Je bent ook welkom als je therapeut of coach bent en je deze thematiek bij je

cliënten, studenten of supervisanten tegenkomt. Natuurlijk kun je ook komen als je behoefte hebt aan een opfrisser of een lekker weekend voor jezelf.

De workshop wordt gegeven in het Engels en Nederlands.

**Ginger Clark:** I have been a Body Psychotherapy practitioner in private practice since 1989. My training includes Bioenergetics, Bodydynamic Therapy, and Gestalt Therapy. In 1980 I was certified as a Sensory Awareness leader by Charlotte Selver, the founder of the Sensory Awareness practice. For 35 years, I taught massage, anatomy, and physiology to students interested in becoming massage professionals in California. I moved to Denmark in 2020 to live with my husband, Erik Jarlnaes, cofounder of Bodydynamic Therapy. In 2013 my book was published: "Tuckyourself In: Using your senses to soothe yourself, softening resistance to self-care. [For more information see my website: tuckyourselfin.com](https://tuckyourselfin.com) + [Amazon recommendations](#)

**Lidy Evertsen:** ik heb mijn eigen lichaamsgerichte psychotherapie praktijk sinds 1993. Ik werk vanuit de volgende modaliteiten: Unitieve Psychotherapy, Bodydynamic Analysis en Bodydynamic Trauma Therapie. Ook is mijn manier van werken beïnvloed door de Polyvagaal theorie. Mijn specialisatie is het werken met dissociatie, dissociatieve fenomenen en DIS. Ik ben trauma therapeut, trainer, supervisor en leertherapeut voor Lichaamsgerichte Psychotherapie studenten en therapeuten. Ik ben EABP president geweest van 2010-2016 en ben tegenwoordig actief in de ontwikkeling van Lichaamsgerichte Psychotherapie in the EABP Think Tank. Ik begon mijn werkzame leven als professionele klassieke zangeres en zangpedagoog.

[Ik wil me opgeven voor deze workshop](#)