

HET LICHAAM SCHRIJFT

Workshop Yoga en Creatief schrijven

Zaterdag 28 april

13.00-17.00 uur

Yogastudio KNSM-laan 303

1019 LE Amsterdam

Yoga en Creatief schrijven:

Iyengar yoga maakt je lijf soepeler en sterker. Door het beoefenen van de houdingen leer je je lichaam kennen en dat brengt je dichterbij jezelf. Ook verken je je mogelijkheden en grenzen, zowel lichamelijk als geestelijk - en hoe je daar mee om kunt gaan.

Bij creatief schrijven probeer je dat wat in jou leeft, om te zetten in woorden op papier. En hoe vrijer die geest is, hoe minder barrières je opwerpt voor jezelf. Dus: hoe vrijer je kunt schrijven zonder oordeel, die irritante criticus die stiekem op je schouder met je mee leest.

Workshop:

In deze workshop koppelen we Iyengar yoga en creatief schrijven aan elkaar zodat het één het ander kan beïnvloeden. Door yogahoudingen af te wisselen met creatieve schrijfp opdrachten nodigen we je uit om in een vrije creatieve stroom te komen. Zodat je meer ruimte kunt ervaren in je lichaam en van daaruit de woorden en verhalen die in je leven, op een nieuwe manier op papier kunt krijgen. Alles wat je nodig hebt is kleding waar je makkelijk in kunt bewegen, een pen en een opschrijfboekje!

Wie zijn wij?

Marieke op den Akker is Iyengar yogadocent. Ze geeft les bij Iyengar Yoga Zeeburg en bij buurtcentrum de Boomsspijker in Amsterdam. Daarnaast is ze mime-docent, actrice en toneelschrijfster.

Elsbeth Vernout is theatermaker. Zij maakt en speelt voorstellingen, doet verhalenprojecten bij Riboet Verhalenkunst en is huisdichter van de Slimste Mens. Ze geeft kleinkunst- en schrijfles en beoefent intensief Iyengar yoga.

Elsbeth en Marieke ontmoeten elkaar op regelmatige basis in koffietentjes en boekhandel van Pampus om samen te schrijven.



Foto: Hein Hage

Praktische informatie:

Locatie: De workshop 'Het lichaam schrijft' wordt gegeven in de Iyengar Yogastudio Zeeburg, KNSM Laan 303, Amsterdam. Boven Boekhandel van Pampus.

Tijd: Zaterdag 28 april van 13.00 tot 17.00.

Kosten: € 40,- inclusief koffie of thee en iets lekkers.

Aanmelden graag per mail:
m.opdenakker@icloud.com

Het bedrag kun je overmaken naar IBAN:
NL71INGB0006515105 t.n.v. M.C. op den Akker

Betaling tot 1 week van tevoren, dus uiterlijk op 20 april. Tot 2 weken van tevoren is restitutie mogelijk van 80% van je inschrijving, daarna niet meer.

In warme samenwerking met::

IYENGAR YOGA Zeeburg

**BOEKHANDEL
van Pampus**