



# Ik mag ~~niet~~ klagen

*Geef je hart een stem, jouw stem!*

**GOEDE VRIJDAG 10 APRIL (UTRECHT)  
ZONDAG 25 OKTOBER LEBBEKE (BELGIË)**

GOEDE VRIJDAG 10 APRIL (UTRECHT)  
ZONDAG 25 OKTOBER LEBBEKE (BELGIË)

# Ik mag ~~niet~~ klagen

*Mag jij aan alles wat je hart beroert geluid of woorden geven?  
Niet alleen positieve geluiden, maar mag je jezelf ook laten horen  
als je iets lastig vindt, of pijnlijk, of twijfelt, of als je het niet  
eens bent met je gesprekspartner?*

## VAN HARTZEER NAAR HARTSTOCHT

Stel je voor hoe het zou zijn als jij jezelf vrij mag uitspreken?

Dat je niet bang bent voor de reactie, het onderdeel van de ander waardoor je jezelf inhoudt. Wat houdt je tegen om je uit spreken?

De Spaanse flamenco waarin het hart alle ruimte krijgt om zich te laten horen heeft ons geïnspireerd tot het ontwikkelen van deze workshop.

Door je hart te luchten, je ziel te laten spreken, ga je voelen wat eronder zit. Je ontdekt dat onder je pijn een (verborgen) verlangen zit.

## SPREEK JE UIT

Tijdens deze dag leren we je een methode om zelfonderzoek te doen die je ook thuis kunt blijven gebruiken.

We zoomen in op de pijn en het verlangen.

We richten ons op de transformatie van een smartelijk ongemak naar een hartstochtelijk verlangen. Van een kracht die je teneer drukt naar een bron van energie. In concrete woorden of in klank. **Je ervaart hoe bevrijdend het kan zijn om zonder omwegen te laten horen wat je werkelijk voelt en te zeggen hebt.**

## WAT & WAAR

- Goede vrijdag 10 april: Werkplaats Overvloed, Nijverheidsweg 6 Utrecht.
  - Zondag 25 oktober: Korte Breesstraat 2, Lebbeke (in België, tussen Antwerpen en Gent)
- Prijs: €150,- inclusief BTW

## MEER INFORMATIE EN AANMELDING

### Toky Janssen

*'Ik hou ervan als we ook 'lelijk' en rauw durven te zijn. Het is mijn missie jou te begeleiden naar een ontspannen en bezielde manier van leven.'*

[kolibrieconsult.nl](http://kolibrieconsult.nl)

06-42 50 38 10

### Alet Wildmann

*'Er hoeft niet veel geluid uit te komen, als het maar waar is. In mijn praktijk begeleid ik mensen die zich belemmerd voelen in hun expressie naar een vrije en ontspannen stemklank.'*

[stemtraining.nl](http://stemtraining.nl)

[vocaltoolbox.nl](http://vocaltoolbox.nl)

06-24 22 76 24

**\*\*diepe zucht\*\***

*Soms zou je even heel diep willen zuchten. Maar het voelt overdreven, dus je houdt 'm in. Zonde! Een zucht geeft je lucht. En niet voor niets staat 'zucht' gelijk aan 'verlangen'...*

*Dus: zucht gerust.*