

Volg jouw beweging



LICHAAM • ZINGEN • VOELEN

## Workshop Stembevrijding

♪ Zondagmiddag in Alkmaar: 19 januari 2020 bij Wakker op Zondag

## Zingend tot jezelf komen

Stembevrijding met het accent op stemexpressie. Een serie waarin je stap(je) voor stap(je) kunt oefenen met het laten horen - en dus zien - van jezelf. Ontdek wat in je leeft en wat jouw eigen, natuurlijke stemgeluid is. Serie van 8 bijeenkomsten, 1x per 2 weken. Dit is een besloten groep ten behoeve van een veilige bedding.

♪ Woensdagavond in Oudorp: start op 29 januari 2020 met een open lesavond

## Klinkend ontwaken

Stembevrijding met een meditatief karakter. Je stem is een geweldig instrument om dicht bij jezelf te komen. Vul jezelf met jouw eigen klank en de klanken om je heen. Mediterend, reciterend en improviserend. Serie van 8 bijeenkomsten, 1x per 2 weken. Dit is een open groep, je kunt dus ook losse lessen volgen.

♪ Vrijdagochtend in Oudorp: 31 januari, 14 + 28 februari, 13 + 27 maart, 10 + 24 april en 8 mei

## Come together songs

We zingen wereldliederen, mantra's en spirituele liederen rondom de piano. Tijdens deze samenzang zullen we hoog opstijgen, diep duiken, zweven en soms zomaar de bocht uit vliegen. Open groep, 1x per kwartaal.

♪ Vrijdagochtend 20 december 2019 Midwinter zang & stilte in De Terp Oudorp + 20 maart 2020 in Alkmaar

## Individuele stembevrijding

Wil je meer tevoorschijn komen en jouw stem laten horen? Je minder inhouden en aanpassen? Meer ruimte en energie voelen in je leven? Ervaar de diepgaande, helende werking van stembevrijding. Zing wat er in je leeft, maak bevrijdende klanken, laat de tonen van jouw ziel klinken! Je bent van ♥e welkom in mijn praktijk in Oudorp.

Inge Berkhout  
STEMBEVRIJDING

[www.ingeberkhout.nl](http://www.ingeberkhout.nl) • [Facebook.com/Volgjouwbevinging](https://www.facebook.com/Volgjouwbevinging)  
[info@ingeberkhout.nl](mailto:info@ingeberkhout.nl) • Mobiel 06-23 88 66 76