


# YONISCIIOUS

9 OKTOBER 2016

PLAN C  
AMSTERDAM

  
Life Wisdom

 Renuable



**Ervaar je soms pijn in je onderbuik, laag in je rug of in je liezen?  
Ervaar je soms weinig of juist pijn tijdens het vrijen?  
Of vind je het lastig om je gevoel te uiten?**

**Dit kunnen allemaal signalen zijn van klachten in je bekkenbodemgebied. De spieren en gewrichten in de lage rug, buik en bekken spelen een belangrijke rol bij houding en beweging. Het komt ook voor dat ze niet op het juiste moment hun werk doen, waardoor diverse klachten kunnen ontstaan.**

**Bekkenbodemklachten komen vaak voor, maar er wordt weinig over gepraat. Veel vrouwen vinden het lastig om problemen met plassen, de ontlasting of vrijen te bespreken. Ook houden vrouwen soms onbewust emotionele spanning vast in dit gebied.**

**Door beweging en communicatie kun je als vrouw beter met jezelf in contact staan, krachtiger handelen, naar buiten treden en klachten rondom het gebied van de vagina (hier te noemen Yoni gebied ) reduceren. Via het programma Yoniscious bieden Esther en Renu oefeningen en vaardigheden aan om bewuster met het bekken/Yoni gebied om te gaan.**

**Esther begeleidt de fysieke oefeningen. Dit stelt jou als vrouw in staat om spieren aan te spannen en te ontspannen met als gevolg dichterbij jezelf te komen en te voelen wat er bij je speelt. Vervolgens neemt Renu je in een interactieve sessie met praktische oefeningen mee om vanuit je gevoel de verbinding met de ander te leggen. Belangrijke uitgangspunten zijn het herkennen van je persoonlijke kwaliteiten en bewust zijn van wat je wilt uitdragen.**



## PROGRAMMA

10.30 INLOOP

11.00 INTRODUCTIE YONISCIOUS

11.15 YONI – INN: OEFENINGEN

VANUIT BEKKENBODEMGEBIED

12.30 LUNCH

13.00 YONI – OUT: DIALOOG &

WEERSPIEGELING VANUIT JEZELF

14.30 NAPRATEN

## PRAKTISCHE INFO

DEZE BIJEENKOMST WORDT DOOR RENUABLE  
& LIFE WISDOM GEORGANISEERD

DATUM **9 OKTOBER 2016**  
LOCATIE **PLAN C  
SMARAGDPLEIN 24, 1074 HB,  
AMSTERDAM**  
<http://www.plancdiamantbuurt.nl/>

KOSTEN **€30 PP. INCL. LUNCH**  
ACTIE **NEEM EEN VRIENDIN MEE EN  
BETAAL €27.50 PP. INCL. LUNCH**

INSCHRIJVEN [info@hetonbewustebewust.nl](mailto:info@hetonbewustebewust.nl)  
FACEBOOK **LIFE WISDOM**



CONTACT

RENUABLE **06-45 46 42 85**  
LIFE WISDOM **06-26 96 82 18**