

De Stem van je Ziel

Zeven avonden gaan we met elkaar op pad met Stembevrijding, een manier om vrijer te worden in het zingend uiten vanuit je ziel, vanuit je essentie.

Jan Kortie, de oprichter van de Academie voor Stembevrijding, bij wie ik opgeleid ben, verwoordt het helder : " Het is een wijdverbreid misverstand dat zingen een vaardigheid zou zijn die sommigen wél en anderen niet kunnen aanleren. Het is een natuurlijk fenomeen, even natuurlijk als ademen en nog natuurlijker dan spreken. Je hoeft dus niet je best te doen om zo goed mogelijk te zingen.

Je kunt zingen wat er in jou leeft, moeiteloos.

Niemand kan jouw lied beter zingen dan jij."

Op de zeven avonden van 'de Stem van je Ziel' werken we met een vaste groep deelnemers, zodat we met elkaar een veilige bedding gaan vormen om steeds vrijer te worden om onze stem te laten horen... om te zingen wat er gezongen wil worden. Elke avond heeft een eigen thema: aanvaarden, verlangen, hopen, vertrouwen, loslaten, liefhebben en willen.



Jouw ziel wil zingen (dat is tevens de titel van Jan Kortie' s boek, dat ik van harte aanbeveel).

Maar we hebben natuurlijk ook veel andere stemmetjes: stemmetjes die vertellen dat we ons best moeten doen, dat het perfect moet zijn, dat het niet goed genoeg is, dat anderen het veel beter kunnen, dat we er niet bij horen enzovoort.

Deze stemmetjes maken dat we ons vaak inhouden, dat we ons aanpassen aan wat we denken dat van ons verwacht wordt.

Eigenlijk komt het neer op: durf je doel-loos te zingen ? Dat betekent: durf je te zingen puur om het beleven van wat er nu is, en het laten horen daarvan, of dat nou genot of

pijn of wat dan ook is ? Kun je zingen, niet om mij te imponeren, niet om mij te verrassen, niet om te voorkomen dat ik het saai vind, niet om welke reden dan ook, maar alleen: omdat het fijn is en omdat je je wilt uiten ?

Dat is eenvoudig, maar die vergt openheid en dus moed.

Dit alles is er in ons : zowel het wonder van muziek, als de criticus die het bij voorbaat niks vindt wat we ervan bakken.

Met die beide kanten gaan we aan de slag. We gaan aardingsoefeningen doen om meer in ons lijf te komen. We gaan onze stem laten horen. Zingend. Maar soms ook sprekend, en in stilte, en luisterend.

Wanneer: vrijdagavonden 10 en 24 nov., 8 en 22 dec., 12 en 26 jan., 9 febr.

Hoe laat: Van 20.00 tot 22.00 uur. Welkom vanaf 19.40 uur voor koffie en thee.

Waar: Centrum Indianenverhalen Brinkeweg 28a 7109 BN Winterswijk-Miste

Wie : Stembevrijder Josien Krosenbrink, geassisteerd door Peter Melchers

Investering : € 150,- incl. btw, koffie/thee en wat lekkers

Vooraf overmaken op NL32 TRIO 0198 1397 13

Aanmelding: info@centrumindianenverhalen.nl of 0543-565540

Ik kijk er naar uit je te mogen verwelkomen bij mijn heilige project
'De Stem van je Ziel'.

hartelijke groet,

Josien Krosenbrink

Een deelnemster aan mijn eerste project schreef na afloop:

" Lang niet alles "kan verwoord" maar wel ge-klankt worden.

Dit zeker te weten, is niet hetzelfde als " makkie" doe ik "ff".

Voor een groep staan, met jezelf staan.. en doen wat je nog nooit deed.

Spannend (meteen in m'n stem vindbaar!)...en inderdaad bevrijdend!!

De verbinding in klank, de verhalen in klank, een ziel die kleurt in klank. De ziele-klank wordt verstaan en begrepen door de anderen, ieder vanuit zijn eigenheid.

Ik heb gehoord wat ik nog nooit hoorde en neem de vreugde en diepte eruit mee!

Ik ben gehoord in wat nog niemand ooit hoorde van mij...(nieuwe taal).

Kippenvel, tranen en vreugde.

Het is niet over te brengen op een ander,

dit is typisch een cursus die je zelf mag ervaren/ondergaan.

Dat de avonden een thema hadden was helemaal goed!

net als het samen zingen en oefeningen doen. (samen of alleen).

Josien, dankjewel voor deze nieuwe ervaringen en groeimomenten.

You're good! <3

Een andere schreef:

"De cursus Stembevrijding vond ik heel indrukwekkend. Dat je op zo'n eenvoudige manier je kunt laten zien aan jezelf, en in een groepje aan anderen, wat erin je speelt.

Het resultaat geeft lucht en aanvaarding van dat wat is.

Het was mooi om op deze wijze te zien dat ieder mens met stukken dealt in zijn/haar leven. Ik noem het de kracht van eenvoud. Iedereen kan het en het kost niets. Zo heeft God/het licht/de oorsprong het vast bedoeld.

Wel valt me dan nu op dat er zoveel ruis kan zijn in de wereld over niet belangrijke dingen, juist misschien wel om te verhullen wat er diep in je speelt. Welke pijnen en vreugde er in een mens leven.

De groep was puur, kwetsbaar en intiem en daarom zo mooi. Een weerspiegeling van jullie.

Ik heb jullie in mijn hart gesloten en ik kom zeker terug."