

---

# WORKSHOPSERIE VERBINDENDE (GEWELDLOZE) COMMUNICATIE & YOGA

Vrijdag 31 mei, 7, 14 & 28 juni om 13.00 - 16.00 uur

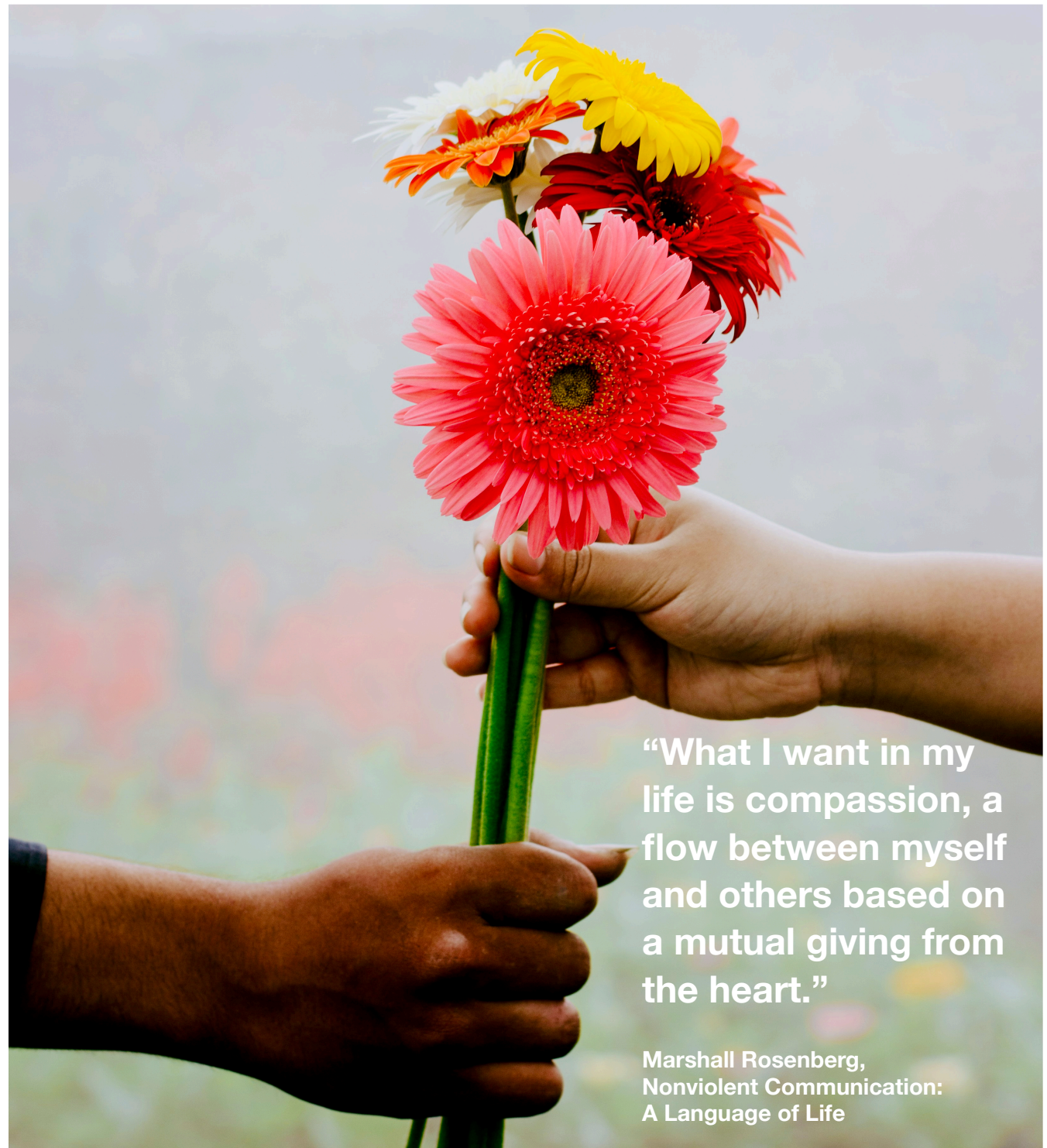
Utrechts Yogacentrum, vlakbij Griftpark  
Blauwkapelseweg 115, Utrecht

Kosten: €120,- voor 4 workshops

Maximaal 10 deelnemers

Docent: Angela Pagonidis

**OPBLOEIEN**



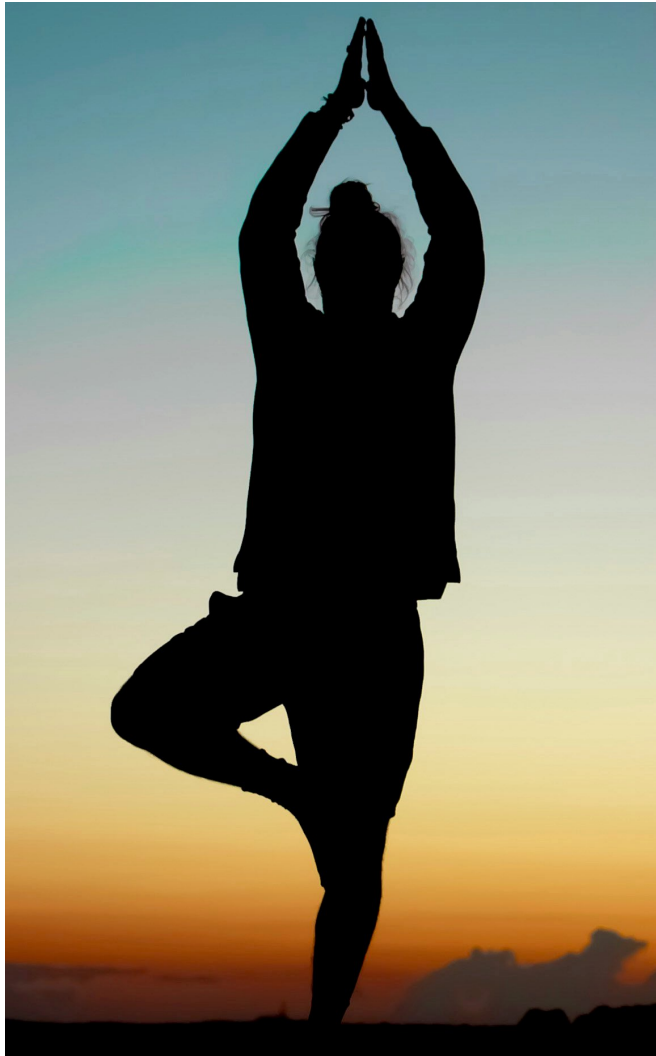
“What I want in my life is compassion, a flow between myself and others based on a mutual giving from the heart.”

Marshall Rosenberg,  
Nonviolent Communication:  
A Language of Life



## Workshopserie Verbindende (Geweldloze) Communicatie & Yoga

Aanmelden en meer informatie:  
[mail@opbloeien.net](mailto:mail@opbloeien.net)  
06 - 42 27 52 63



### WORKSHOP 1 BASIS

Basismodel Nonviolent Communication (NVC) oftewel Verbindende (Geweldloze) communicatie, ontwikkeld door Marshall Rosenberg

Gentle hatha & yin yoga

### WORKSHOP 2 COMPASSIE

Ontwikkelen van basishouding: compassie voor jezelf en anderen

Met compassie luisteren naar oordelen, gevoelens en behoeften

Yin yoga

### WORKSHOP 3 JEZELF ZIEN & UITEN

In verbinding staan met je gevoelens en behoeften, en die uiten

Van zelfkritiek naar zelfcompassie

Restorative & yin yoga

### WORKSHOP 4 LASTIGE SITUATIES

Hoe blijf je in verbinding als het moeilijk wordt?

Omgaan met 'nee' en conflict, jezelf assertief en verbindend uiten

Gentle hatha & ademwerk



### Verbindende communicatie & Yoga

Ahimsa staat voor niet pijn doen, voor geweldloosheid en is een belangrijk onderdeel van yoga. Omdat wij mensen onszelf en elkaar vaak niet zo goed begrijpen, ontstaat er himsa (leed) in de vorm van frustraties, conflict, ongezonde stress, verdriet, verlies en geweld.

Het creëren van verbinding, zodat we elkaar beter begrijpen, vertrouwen, conflicten uitspreken, van elkaar leren en constructief samenwerken aan doelen die we belangrijk vinden, daar draait het in deze 4 workshops om. Je leert de kunst van Verbindende (Geweldloze) communicatie. Je zet zo een belangrijke stap richting ahimsa en verrijkt daarmee je relaties en leven.

Simpele yogaoefeningen tijdens de workshops helpen je om goed te voelen en in verbinding te zijn met jezelf.



### Over Angela Pagonidis

"Oprechte nieuwsgierigheid naar wat mensen beweegt, verbinding maken, compassie, inspireren, vertrouwen en ruimte geven, daar liggen mijn hart en talenten. Ik geniet er enorm van om mensen te begeleiden naar ontspanning en positieve verandering. Mijn bedrijf OPBLOEIEN is gespecialiseerd in stress en burn-out coaching, teamcaching en training. Ook geef ik yoga en organiseer ik retraites.

In mijn vrije uren ben ik het liefste buiten: wandelend in bos, stad of duingebied, alleen of in goed gezelschap. Yoga helpt me te ontspannen en te voelen wat ik nodig heb, waardoor ik in verbinding sta met mezelf en de wereld om me heen."

**OPBLOEIEN**