

Centered living

Intro

Stel je voor: een leven waarin je stevig gegrond bent, zelfs te midden van verandering. Je voelt een diepe connectie met je lichaam en weet wat je nodig hebt. Keuzes maak je bewust, vanuit jouw eigen kracht. Wat er ook om je heen gebeurt, in jou is er altijd een plek van rust en helderheid waar je op kunt terugvallen.

Centered Living is geen snelle tijdelijke oplossing, maar een uitnodiging om stil te staan bij jouw eigen proces, levensdoelen, zielstalenten en jezelf écht te ontmoeten. Pas dan kan je echt iets veranderen in jouw leven. Het geeft je de ruimte om te vertragen en te luisteren naar wat aandacht vraagt. Dit traject helpt je om alles wat je leert, stap voor stap, te verweven in je dagelijks leven. Zo word jij het fundament waar je op kunt bouwen.

Na het afronden van dit traject

- Voel je een diepere verbinding met de kwaliteiten en krachten van jouw lichaam.
- Leer je om meer zelf aan het stuur te staan van jouw welzijn
- Wordt Centering een natuurlijke en geïntegreerde gewoonte in jouw leven.
- Kijk je anders naar het leven
- leer je verschillende technieken rond stressregulatie, embodiment
- Ontwikkel je een beter begrip van emotionele intelligentie.
- Krijg je meer inzicht in jouw talenten en sterke punten.
- Herken je hardnekkige patronen in relaties en leer je ermee om te gaan.
- Word je bewuster van hoe je in het leven wilt staan en welke richting je wilt uitgaan.

Voor wie is dit traject?

Voor wie verlangt naar verbinding met wie ze werkelijk zijn. Voor wie zoekt naar een dieper doel in het leven. Voor wie manieren wil vinden om vrij te leven, in plaats van geleefd te worden. Op jouw eigen tempo ontdek je wie je bent, welke mogelijkheden er in je schuilen, en leer je omgaan met de plekken waar je vastloopt.

Wat houdt de opleiding in?

Het groeitraject bestaat uit vier fasen, waarbij we telkens aan de slag gaan met een bepaald niveau van verbondenheid en met de wijsheid en kracht van ons lichaam. Elke fase duurt één jaar en heeft een specifiek thema:

1. Alchemy of the Body & BodyCentering – Ontdek en ervaar de basisprincipes van *Centering* en lichaamsbewustzijn.
2. Connections & Emotional Centering – Verdiep je in de verbinding tussen emoties, lichaam, relaties, en patronen.

3 . Cycles of Life & Centering of the Mind – Leer hoe mentale processen en levensfasen impact hebben op het welzijn.

4. SoulCentering – Integreer alle lagen en verbind je werk met een dieper bewustzijn en de kwaliteiten van de ziel.

Tijdens de centered living groeimodules doorleef je zelf elke laag, zodat je niet alleen anderen begeleidt, maar ook je eigen bewustwording en transformatieproces versterkt.

Waarom kiezen voor dit traject?

Centered Living is een diepgaand groeitraject. Het biedt je de ruimte om je bewust te worden van wat er in jou leeft en helpt je om te luisteren naar wat echt aandacht vraagt. Het doel is om de inzichten die je opdoet stap voor stap te integreren in je dagelijks leven, zodat je vanuit een innerlijke basis bewuste keuzes kunt maken.

Het traject biedt een combinatie van persoonlijke groeimodules, embodied movement en individuele begeleiding. Tijdens de modules werk je op ervaringsgerichte wijze aan je persoonlijke ontwikkeling, terwijl embodied movement je helpt om wat je leert fysiek te integreren. Individuele sessies ondersteunen je in jouw unieke proces en bieden ruimte voor persoonlijke vragen en inzichten.

Schrijf je vandaag nog in voor het groeitraject Centerd Living!

Inschrijvingsprocedure – zie website.

Over de lesgevers

Nele en Kurt

Praktisch en investering

Prijzen

We werken met verschillende prijzen. Onderstaande prijzen zijn per jaar.

Vroegboekskorting vóór 25 juni 2027

- Prijs: €1913 (incl. btw)
 - Voorschot: €400, te betalen vóór 25 juni 2027
 - Restbedrag: €1513, te betalen vóór 15 september 2027
- Of via maandelijkse betaling: €166,3 per maand (sept. tot juni)

Na 25 juni 2027

- Prijs: €2295 (incl. btw)
- Inschrijven en betalen: vóór 1 september 2027

- Of via maandelijkse betaling: €244,50 per maand (sept. tot juni)

Data

Alle praktische details, inclusief de data van de modules, verschijnen in het voorjaar van 2027 op onze website.

De opleiding bestaat uit vier fasen van telkens één jaar. Elk jaar omvat:

- 10 à 11 professionele modules (op donderdag)
- 10 dagen: 5 persoonlijke groeimodules van telkens 2 dagen (vrijdag en/of zaterdag)
- 1 persoonlijke module in weekendvorm (vrijdagavond, zaterdag en zondag)
- een embodied movement-reeks van 10 lessen (dinsdagavond of woensdagmorgen)
- 4 individuele sessies in de groepspraktijk
- 2 voormiddagen supervisie

Wij kijken ernaar uit je te verwelkomen in deze verdiepend groeitraject, waarin je niet alleen de verbondenheid met jezelf, anderen en het groter geheel versterkt, maar ook je persoonlijk pad verder vormgeeft.

Met warme groet,
Het Souldanceteam