

## Wat ons beweegt...

Ons enthousiasme om deze workshop te ontwikkelen komt voort uit jarenlange ervaring met lichaamsgerichte therapie.

In de Sexual Grounding (SG) basistraining staat de seksuele ontwikkeling van het jonge kind van ongeveer vier jaar tot jong volwassene centraal.

Het werd ons als SG-therapeut meer en meer duidelijk dat veilige hechting, tot stand gekomen in de periode tot ongeveer twee-drie jaar, een belangrijke voorwaarde is om uit te groeien tot een autonoom vrije volwassene.

Daarom besteden wij in deze workshop Primaire Hechting specifiek aandacht aan deze ontwikkelingsfase.

De workshop kan een goede voorbereiding vormen op de SG-basistraining, maar is evenzeer bedoeld voor iedereen die zich aangesproken voelt door dit thema.

We gaan ervan uit dat de deelnemers enige ervaring hebben met lichaamswerk.

**Zie voor lezingen over Primaire Hechting**  
**[www.bodymindopleidingen.nl](http://www.bodymindopleidingen.nl) onder**  
**Sexual Grounding**

## De docenten



**Rian van Ineveld** nam vanaf 1991 deel aan de eerste Nederlandse training Sexual Grounding Therapy. Sinds 1996 is zij (leer)therapeut en (co)trainer in de Nederlandse basistraining. Daarnaast is zij lichaamsgericht therapeut.



**Greet Vlaming** volgde onder andere opleidingen Emotioneel Lichaamswerk, Integratieve Massage, Holistic Pulsing, Focussen en Familieopstellingen. Zij is Sexual Grounding (leer)therapeut voor de basistraining.

## Kosten

Deelname aan de workshop kost €495 inclusief verzorging en verblijf.

**Bodymindopleidingen**

Secretariaat:  
1e Pijnackerstraat 135-a,  
3035 GS Rotterdam  
Tel. 010 - 4667625  
E [info@bodymindopleidingen.nl](mailto:info@bodymindopleidingen.nl)  
W [www.bodymindopleidingen.nl](http://www.bodymindopleidingen.nl)

**Bodymindopleidingen**

## Primaire Hechting



**Driedaagse workshop**  
**15/16/17 november 2013**

Centrum De Horst, Meddo  
(nabij Winterswijk)



## Primaire Hechting

Zodra wij de baarmoeder verlaten en beginnen aan ons zelfstandig leven als menskind, is het van wezenlijk belang hoe onze moeder ons tegemoet treedt. Hoe zij ervoor zorgt dat dit nieuwe organisme zich aan haar kan hechten. Is de interactie tussen moeder en kind liefdevol en veilig, dan kan het kind aarden in zichzelf aan de moeder. Er is plezier en opwindning. Dit voedt een open hartrelatie.

De verankering hiervan is een basis om in het leven met een open hart relaties aan te kunnen gaan.

Deze primaire hechting vindt plaats in de eerste levensjaren.

Kan het kind onvoldoende aarden aan de moeder, dan is er sprake van onveilige hechting. Bij dreiging zoekt het kind misschien nog wel contact met de ouder, maar is het ook boos en laat zich moeilijk troosten.

## Vastklampen en afweren

Heeft het kind ervaren dat de moeder afstandelijk is, dan zoekt het geen steun of troost meer bij haar. De beweging van het kind is vaak dat het zich dan vastklampt en tegelijkertijd afweert. Het zelfvertrouwen van het kind kan zich onvoldoende ontwikkelen. Het kind reikt niet meer uit naar de moeder en richt zich op de omgeving.

In het volwassen leven zien we dan vaak dat de nadruk ligt op alles alleen moeten doen en op eigen kracht.

Onveilig gehechte mensen blijven bewust of onbewust veelal meer rancune, wantrouwen en vijandigheid houden naar de ouders.

Als volwassene heeft men moeite om autonoom in een relatie te zijn.

Hoe intiemer de relatie, hoe meer mogelijke wonden, opgelopen in de vroege ontwikkeling met betrekking tot hechting, open komen te liggen.

## De workshop

Het doel van deze workshop is om opnieuw verbinding te leren maken met het kleine kind in jezelf. Om te onderzoeken hoe de primaire hechting was en welke invloed die heeft gehad, ook op de relaties in je leven als volwassene.

Onveilig gehechte mensen hebben vaak de neiging om hun onveilige hechting te projecteren op hun relaties.

Door heling van de onveilige hechting leert het kind in de volwassene zijn energie aan te wenden om uit te reiken, zijn hart te openen en te groeien.

In de workshop werken we met het jonge kind en de ideale ouder; vader of moeder.

Het programma bestaat uit oefeningen, geleide fantasie, opdrachten en proceswerk. Hierbij staan de onschuld, de nieuwsgierigheid en de opwindning van het kind centraal.

