

Hoi mooi mens,

In deze nieuwsbrief staan de volgende onderwerpen:

- * Netwerk Hulpverlening na seksueel misbruik
- * Tantra weekeinde 29 november - 1 december: nog 2 plekken beschikbaar
- * Dolfijnenreis Egypte



Netwerk Hulpverlening na seksueel misbruik

Sinds kort ben ik lid van het netwerk voor Hulpverlening na seksueel misbruik. Door misbruik, of dat nu seksueel, fysiek of emotioneel is, ontwikkelen we overlevingsmechanismen om de heftigheid van de vroegere gebeurtenissen niet te hoeven voelen. Gewoon, omdat ze te heftig zijn om te hanteren. Alleen houden deze overlevingsmechanismen ons ook weg van wie we werkelijk in essentie zijn. Blokkeren ze voluit leven vanuit onze eigen vrijheid, intuïtie, levensvreugde en eigenliefde.

Door mij aan te sluiten bij dit netwerk en door open te zijn over mijn eigen ervaringen met seksueel misbruik en emotionele verwaarlozing hoop ik ruimte te creëren waarin zowel mannen als vrouwen zich uitgenodigd voelen hun eigen ervaringen met (seksueel) misbruik toe te laten, uit te spreken en te helen.

Als therapeut maak ik gebruik van diverse methoden, waarbij healing arts therapie, innerlijk kind werk, familie-opstellingen en interactieve zelfresonantie (opstellen van het verlangen, ontwikkeld door dr. Franz Ruppert) de belangrijkste zijn. Daarnaast maak ik, indien gewenst en in overleg, gebruik van de-armouring sessies, waarin het fysieke lichaam zich door aanraking (al dan niet gekleed) vrij kan maken van stress, verhardingen, opgeslagen trauma's en schaamte-/schuldgevoel rond seksualiteit.

Ik geef al mijn sessies met respect voor de autonomie, identiteit en keuzevrijheid van de cliënt. Als cliënt heb jij de regie in handen en bepaal jij welke stappen je wilt zetten en in welk tempo. Daarin stem ik me af op jouw lichaamstaal en energie, om je (zoveel mogelijk) in staat te stellen 'erbij te blijven'. Zodat je door je bewuste aanwezigheid, werkelijk je trauma's kunt gaan doorleven en verwerken.

Mijn volledige profiel kun je lezen

op: <https://hulpverleningnaseksueelmisbruik.nl/paul-post/>



Tantra weekeinde 29 november - 1 december: nog 2 plekken beschikbaar

Nog ruim 2 weken te gaan voordat het volgende tantra weekeinde van start gaat. Ik heb er echt heel veel zin in en er zijn nog 2 plekken beschikbaar (m/v). Voor alle **(gelegenheids)stellen: kom zelf ervaren hoe tantra jullie relatie en hartsverbinding naar een dieper niveau kan brengen.**

Dit 3e tantra weekeinde van dit jaar is weer bij mij thuis en is van vrijdagavond 29 november t/m zondag 1 december. Door het maximale aantal deelnemers beperkt te houden kan ik volop aandacht geven aan het individuele proces van elke deelnemer en kunnen we samen de diepte in.

Voor meer informatie kun je klikken op: <https://www.volgjepad.nl/tantra-weekeinden-najaar-2019> of kun je me bellen op 06-236 39 590. Voel je uitgenodigd.



Dolfijnenreis Egypte

Ik ben terug van mijn dolfijnenreis in de Rode Zee in Egypte. Zwemmen met wilde dolfijnen in het Sataya rif. Ze hebben me volledig ontvangen, in openheid en in diep contact. Dat heeft me diepe inzichten gegeven. Vooral het besef dat hun hoge bewustzijnsniveau ook in mij aanwezig is en dat ik het niet nodig heb om naar hun toe te gaan om dat nog meer in mezelf te openen. Dat hoge bewustzijn staat voor een heel sterk eenheidsgevoel, voor diepe innerlijke rust, voor ontspanning, speelsheid en met de stroom mee durven zwemmen. Het leven zich laten ontvouwen en vertrouwen dat de kosmos altijd geeft wat nodig is voor overvloed en groei.

En desondanks heb ik, eenmaal weer thuis, een tijd rondgelopen in somberte, vanuit een deel in mij wat zich afgescheiden voelt (van de Bron) en wat leeft vanuit een gevoel van gemis en tekort. Leeft vanuit een gevoel van verlies van 'the tribe' zoals ik dat met de dolfijnen intens heb mogen ervaren. En dat deel in mij zoekt het eenheidsgevoel nog steeds buiten zichzelf, zoals in dit geval bij de dolfijnen.

Deze week ben ik beide delen in mij gaan integreren. Beide delen mogen in mij aanwezig zijn, zowel het eenheidsgevoel (de Bron) als het gevoel van afgescheidenheid en gemis. De acceptatie en integratie van die delen geeft me verzachting en een dieper gevoel van meer compleet zijn. Ik ga mee met de stroom van mijn bewustzijn, mijn gevoelens en emoties. Welke kant het ook op gaat, het is goed. Het is altijd goed (in mij).

Heb jij in jezelf het verlangen naar meer eenheidsgevoel, innerlijke rust, ontspanning en meer vertrouwen om het leven zich te laten ontvouwen, voel je dan welkom om een afspraak met me te maken.

Namasté, Paul



Voor vragen en aanmeldingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief kun je me altijd bellen of e-mailen. Dat geldt ook voor informatie over een individuele coaching, therapie, healing of de-armouring sessie. Voel je daarin meer dan welkom.

Warme groet,

Paul Post

Waleweinlaan 36

5665 CK Geldrop

Tel. 06-236 39 590 / 040-780 08 27

Website: www.volgjepad.nl

E-mail: info@volgjepad.nl