**10.00-11.00 uur Kennismaking met Stembevrijding**

**Door Babette Holtmann**

Wanneer we dansen, gebruiken we ons lichaam om expressie te geven aan wie we zijn en wat er in ons leeft. Ons lichaam heeft een eigen wijsheid en spreekt haar eigen taal. Door ons lijf in beweging te brengen, komen wij innerlijk ook in beweging. Dansen helpt ons om dichter bij onze kern te komen.

In bovenstaande tekst gebruik ik het woord dansen, maar er had ook zingen kunnen staan. Onze stem vormt een belangrijk onderdeel van ons lichaam. De stem vibreert en brengt daarmee van alles in beweging. Je stem is een instrument waarmee je jezelf kunt uiten.

In deze workshop laat ik je kennismaken met stembevrijding. Je gaat met je aandacht naar binnen om te voelen wat er in jou leeft. Zonder oordeel en vol nieuwsgierigheid pel je laagjes af en kom je steeds dichter tot jouw kern. Je gebruikt je stem om jezelf te onderzoeken. Eerlijk, kwetsbaar, ongeremd en vrij mag jouw geluid stromen. Al onderzoekende ontmoet je jouw waarheid en ontdek je de bron van muziek die jij bent.

Ik kijk er naar uit om samen met jullie op Stembevrijdingsavontuur te gaan!