

De *Bodylicious* ervaring

Van Milou

Toen ik BODYLICIOUS op Instagram voorbij zag komen dacht ik: Nodig, eng, spannend, durf ik dit?
Maar het lijstje met 'herken je dit' was zo spot on dat ik alleen maar JA kon zeggen.

Op de LIVE dag kwam ik met een zwaar gevoel binnen. Ik wist niet goed wat ik kon verwachten en ik vroeg me af of BODYLICIOUS voldoende zou zijn om de blokkades in mijn hoofd deels op te heffen.

De ruimte waar ik binnen stapte was warm, fijn en zen. Ook de vrouwen die er al waren leken me leuk. Dat ontspande me al iets, maar niet veel!)

Het verbaasde me hoe snel Laura een veilige, vertrouwelijke sfeer wist te creëren tussen een groep vrouwen die elkaar nog niet kennen.
Hierdoor kon ik in de eerste paar oefeningen van de ochtend loslaten en eerlijk zijn naar mezelf. Dit werd warm ontvangen. Door de theorie die volgde werd er vervolgens fantastische context aan gegeven waardoor ik beter ben gaan begrijpen welke blokkades er zijn en waar ze vandaan komen. En dat ik totaal niet debiel ben, maar simpelweg een vrouw in al mijn complexiteit (en daar niet alleen in ben).

Het was heel leuk om door Laura mee uit lunchen te worden genomen. Dat voelde echt als een treat. Even een andere setting zorgde ook voor andere gesprekken onderling.

De middag was feestelijk door de theorie, oefeningen en inspiratie die we kregen. De afwisseling in werkvormen waren leuk én zorgde er voor dat ik goed 'bij de les' kon blijven.

De *Bodylicious* ervaring

Van Milou

Ik ging naar huis met een gevoel van verlichting, ideeën, handvatten en een beter gevoel over mezelf en mijn lijf.

Ik heb een van de oefeningen diezelfde avond nog geprobeerd met mijn vriend en dit zorgde voor veel meer begrip aan beide kanten. Er ontstond een ontzettend fijn moment van verbinding en intimiteit.

Het huiswerk voor de weken daarop waren gelukkig makkelijk te combineren met mijn drukke leven als startende ondernemer.

Het waren eigenlijk steeds kleine aanzetjes om je dagelijkse bezigheden te sensualiseren. Ik stofzuig nu bijvoorbeeld in een sexy kimono;)

Het eindgesprek met Laura was eigenlijk een fijn viermoment.

Het was fijn even stil te staan bij alles wat ik deze maand bereikt heb.

Waar ik het meest blij van wordt is de ontspanning die ik nu kan voelen door het contact met mijn lijf. Daar wordt alles in mijn leven lichter van.

Ook wordt ik heel erg blij van de sterkere verbinding met mijn vriend.

Na 12 jaar zaten we gewoon een beetje vast.

Hij is zo lief, leuk en knap. Nu kan ik daar weer volop van genieten:)