



Stembbevrijding 2027

Expressie & beweging

Een weekend om je stem te laten klinken, je lichaam te laten bewegen en jezelf vrijer te ervaren

Vrijdagavond 21 mei 19u tot 22u & zaterdag 22 mei 10u tot 17u

Tijdens deze workshop nodigen we je uit om los te komen van moeten, presteren en oordelen. Via stem, klank, adem, beweging en expressie ontdek je wat er in jou wil klinken en bewegen.

Werking van stem, lichaam en geheugen

De stem is een uniek instrument: ze laat niet alleen onze emoties en gedachten horen, maar heeft ook invloed op hoe anderen ons ervaren. Het gebruik van je stem werkt diepgaand door: met klank breng je niet alleen lucht, maar ook emoties, herinneringen en energie in beweging.

Blokkades in het lichaam ontstaan vaak door onverwerkte ervaringen. Via stemwerk en beweging kom je in contact met de plekken waar spanning zit en leer je hoe je die kunt loslaten. Zo ontstaat ruimte voor nieuwe inzichten, authenticiteit, kracht en verbinding. Het resultaat is meer vrijheid, vitaliteit en energie, waardoor je intenser kunt leven. Samen experimenteren en groeien maakt deze ervaring extra bijzonder en waardevol.

**Je hoeft niet te kunnen zingen en je hebt geen ervaring met dans of stemwerk nodig.
Je hoeft alleen maar te komen zoals je bent.**

Wat mag je verwachten?

Een verdiepend en speels weekend waarin we werken met:

- stem en klank;
- adem en het lichaam;
- vrije beweging;
- expressie en improvisatie.

Dit werkt helend en helpt om spanningen en blokkades los te laten of te verminderen. Het brengt je dichterbij je innerlijke stem. We creëren samen een veilige bedding waarin je mag experimenteren, voelen, ontdekken en expressie geven aan wat er in jou leeft.

Programma

Vrijdagavond · kennismaking en opening

We starten rustig en maken kennis met elkaar en de ruimte. Via eenvoudige oefeningen in adem, beweging en stem zakken we uit ons hoofd en komen we thuis in ons lichaam. Je krijgt een eerste uitnodiging om je stem te laten klinken, precies zoals ze op dat moment klinkt.

Zaterdag · stem, lichaam en expressie

We verdiepen het werk en geven steeds meer ruimte aan spontane expressie. We verkennen dans, beweging en klank, waardoor het lichaam zich verder kan openen en er diepere ontspanning kan ontstaan.

Voor wie?

Voor iedereen die:

- meer vrijheid wil ervaren in stem en lichaam;
- verlangt naar authentieke expressie;
- nieuwsgierig is naar de eigen stem;
- zich vrijer wil durven uiten;
- meer verbinding met zichzelf wil voelen;
- graag beweegt, klinkt, speelt en ontdekt;
- of gewoon zin heeft in een bijzonder en verdiepend weekend.

Ervaring is niet nodig.

Ons team



Over de begeleiders

Doris Saslavsky · Argentinië

Doris staat bekend om haar diepe kennis en ervaring op het vlak van lichaamsgerichte stembevrijding. Met haar Argentijnse roots en internationale praktijk brengt zij een speelse, maar doortastende aanpak. Ze werkte van 1966 tot 2007 bij 'Rio Abierto' in Buenos Aires, aan de zijde van grondlegger Maria Adela Palcos. Vanuit dit gedachtegoed trainde ze vanaf 1977 instructeurs en leidde ze hen op.

Doris geeft al vele jaren intensieve workshops in binnen- en buitenland rond 'Movimiento Expresivo, Liberación de la Voz' — expressieve beweging en bevrijding van de stem. Ze werkt met ademhaling, houdingscorrectie, massage en holotropische ademhaling en schoolde zich in vocalisatie en zang, psychodrama, energetische therapie en bondingpsychotherapie.

Sophie Debevere · België

Sophie brengt haar expertise in lichaamswerk en bewegingsexpressie in. Haar werk legt de nadruk op het voeden van een diepe lichaamsverbinding. Dat zorgt voor een dieper thuiskomen in het lichaam en vergroot het zelfvertrouwen. Vanuit een brede invalshoek van diverse danstherapeutische systemen ondersteunt ze al 18 jaar groepen via dans- en bewegingsexpressie.

Caroline Buys · Nederland

Caroline is gepassioneerd door lichaamswerk en begeleidt al meer dan acht jaar bondinggroepen en expressief bewegingswerk in binnen- en buitenland. Net als Sophie is ze geschoold als dans- en bewegingstherapeut en volgde ze een opleiding tot lachcoach. Haar zorgzame persoonlijkheid creëert een warme bedding en een fijn gevoel van thuiskomen.

Praktisch

- Draag gemakkelijke kledij waarin je vrij kunt bewegen.
- Breng je eigen dekentje mee om jezelf te omhullen als je daar behoefte aan hebt.
- Breng water mee om tussendoor te drinken.

Inschrijving & meer informatie

Wanneer?	Vrijdag 21 mei 2027 · 19.00–22.00 uur Bovenzaal van het oud gemeentehuis van Westrozebeke Zaterdag 22 mei 2027 · 10.00–17.00 uur Hoeve Wabi Sabi in Staden
Bijdrage	Volledige workshop: € 170 Earlybird: 20% korting bij inschrijving tot en met 15 november, enkel wanneer je kiest voor de volledige workshop. Alleen zaterdag: € 120 — mogelijk indien je de workshop eerder volgde.
Inschrijving	Je inschrijving is definitief na storting van een aanbetaling van € 50 op rekeningnummer: NL27 ABNA 0622 1797 05 op naam van HC de Vaynes V Brakell Vermeld je naam en workshop stembevrijding .
Overnachten	Er is mogelijkheid om in de buurt te overnachten. Meer informatie bij Peter van Hoeve Wabi Sabi: hoevewabisabi@gmail.com