

Training “Aandacht Voor Jezelf” 2-4 juni 2017

3 dagen tijd voor Rust en Reflectie



Heb je vaak een opgejaagd gevoel, heb je het gevoel dat de dag te kort is, is het druk in je hoofd, heb je moeite met ontspannen? Tijd om er even uit te stappen en aandacht te geven aan wat je nodig hebt. Rust, ontspanning, plezier en in contact komen met jezelf. In deze dagen laat je de buitenwereld even voor wat het is en geef je aandacht aan jezelf. Vanuit rust en kalmte. Je kijkt en luistert naar wat er is. Je komt in gesprek met jezelf.

Deze dagen doen we onder andere:

- Ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- Geleide meditaties en visualisaties
- Lichte yoga-oefeningen
- Healing
- Wandelen

Enkele van de thema's die aan bod komen zijn: rust in je hoofd, omgaan met je tijd, loslaten, aardig zijn voor jezelf en de lat (te) hoog leggen. De lessen worden gegeven vanuit helderheid, met beide benen op de grond en met humor. De training is ervaringsgericht: veelal doen in plaats van ergens over praten. En is erop gericht om de ervaringen mee te nemen in je dagelijks leven.

Voor wie

Deze dagen zijn voor mensen die even uit de drukte van alledag willen stappen. Even los willen komen van werk en/of thuis. Willen bijtanken en zichzelf aankijken. Er is ruimte voor 14 deelnemers.

Praktische informatie

Locatie: Stationsplein 7, Gouda. Trein: 1 minuut lopen van station Gouda.

Auto: gratis parkeren en voldoende parkeerplaatsen.

Data: Vrijdag 2 t/m zondag 4 juni 2017. Dagen van 10:00 – 16:30 uur met lunchpauze.

Trainers

De trainers hebben een achtergrond in intuïtieve ontwikkeling en energiewerk.

Hans van Reeuwijk: Ontspanningstrainer, Intuïtief Coach
(www.coachingpraktijkzoetermeer.nl)

Simone Loos: Intuïtief en Mindfulness Trainer, Holistisch-Energetisch
Therapeut (www.simoneloos.nl)

Kosten

Drie dagen 245 euro, inclusief koffie, thee en lunch.

Inschrijven

Stuur een mail aan info@simoneloos.nl of contact@coachingpraktijkzoetermeer.nl onder vermelding van “Aandacht Voor Jezelf”.

