



## ***Rust vinden en helderheid krijgen*** ***3 daagse cursus***

Heb je vaak een opgejaagd gevoel, heb je het gevoel dat de dag te kort is, is het druk in je hoofd, wil je meer grip op je leven? 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 3-daagse cursus 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. Je richt je aandacht op wat voor jou nu in je leven belangrijk is.

In de cursus doen we onder andere:

- Ontspannings- en ademhalingsoefeningen
- Geleide meditaties en visualisaties
- Lichte lichaams oefeningen
- Healing voor jezelf
- Meditatief 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. Door het gedoe los te laten krijg je helderheid: wat heeft in jouw leven nu aandacht nodig, wat is echt belangrijk voor je? Het geeft je rust in je hoofd, een ontspannen lichaam, plezier en nieuwe energie en inzichten.

De lessen worden gegeven vanuit helderheid, met beide benen op de grond en met humor. De cursus 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: Het Vijfde Huis, Stationsplein 7A, Gouda. Trein: 1 minuut lopen van station Gouda. Auto: gratis parkeren op eigen terrein met voldoende parkeerplaatsen.

Data: Vrijdag 6 t/m zondag 8 oktober 2017. Dagen van 10:00 – 16:30 uur met lunchpauze.

Kosten: Drie dagen voor 245 euro, inclusief koffie, thee en lunch.

Docenten: De cursus wordt gegeven door Simone Loos ([www.simoneloos.nl](http://www.simoneloos.nl)) en Hans van Reeuwijk ([www.coachingpraktijkzoetermeer.nl](http://www.coachingpraktijkzoetermeer.nl))

Inschrijven en/of vragen: stuur een mail aan [info@simoneloos.nl](mailto:info@simoneloos.nl) of [contact@CoachingPraktijkZoetermeer.nl](mailto:contact@CoachingPraktijkZoetermeer.nl)