



# ***Ruimte voor Jezelf***

## ***Ervaar de vrijheid van voluit jezelf zijn***

*cursus: 5 avonden of 5 ochtenden*

Hoeveel ruimte heb je echt voor jezelf?  
Hoe komt het dat jijzelf op de laatste plaats komt?  
Dat je steeds eerst aan anderen geeft?

In deze cursus doe je ervaring op en raak je vertrouwd met je eigen ruimte creëren vanuit hart voor jezelf. Je ontdekt wat energie van anderen met je doet, wat jouw patroon is en hoe je hierin verandering kunt brengen. Je krijgt helderheid over wat werkelijk van waarde voor jou is.

Thema's die aan de orde komen zijn: rust en ontspanning voor jezelf en je lichaam, grenzen stellen, vertrouwen, geven en ontvangen, je plek innemen, jezelf laten horen, je eigen impuls volgen.

### **Opzet en aanpak**

De cursus bestaat uit 5 wekelijkse lessen van 2 uur.  
Elke les is er allereerst aandacht voor rust en kalmte, opdat je vertrouwd raakt met bij jezelf zijn.

De cursus is ervaringsgericht, eerder doen dan erover praten. De oefeningen en zowel individueel als interactief, opdat je in de oefeningen direct ervaring opdoet met jouw ruimte innemen versus de ruimte van anderen. Jouw energie en energie van anderen.

De lessen worden gegeven vanuit helderheid en humor. Er is ook aandacht voor de praktische toepassing in je dagelijks leven.

### **Praktische informatie**

Locatie: Het Vijfde Huis, Stationsplein 7, Gouda. Trein: 1 minuut lopen van station Gouda.  
Auto: gratis parkeren op eigen terrein met voldoende parkeerplaatsen.

Data/tijd: vrijdagochtend: 29 sept, 6, 13, 27 okt. en 3 nov. 2017  
9.30-11.30 uur  
Donderdagavond: 2, 9, 16, 22, 29 nov. 2017  
19.30-21.30 uur

Kosten: 5 avonden voor € 175,--

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