Lieve mensen,

Je bent erachter gekomen dat al die meningen van je omgeving ontzettend verwarrend zijn om bij jezelf te blijven. Je overdenkt alles en het maken van een keuze wordt moeilijker. Er is altijd wel een reden om uit te stellen, je hebt twijfels of je de juiste keuze hebt gemaakt…Om gek van te worden!

Om weer even terug te komen bij *JOUW WAARDEN b*ieden wij deze 4-Daagse training aan. We werken met het levenspad, de leefgebieden, sound-healing en lichaamsgericht werken. LET OP wij doen niet aan een voorstelrondje.

De Sleutel tot Succes…

Is het overwinnen van jezelf beperkende overtuigingen en jezelf afstemmen op de energie die je in het leven wilt hebben

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Thema **Herken & Erken Jouw Waarden**

Doel: Focus op jouw lichaamsbeleving en hervinden van jouw waarden. Dit laatste biedt houvast om betere en fijne keuzes te maken voor jouw eigen leven. Beter verleidingen kunnen weerstaan en weerstand kunnen bieden aan sociale druk en/of plichtsbesef.

- Naar welke leefgebieden gaat jouw meeste energie toe? Waarom? Werkt het nog wel zo? Hoe reageert jouw lichaam hierop? *Familie, relatie/ gezin/gezondheid, vrienden, woonsituatie, werk, financiën, vrije tijd, ontwikkeling,*

Wie: Iedereen die gezonde keuzes wil maken en diepe verlangens van zich zelf wil ontdekken en daarnaar wil handelen.

Hoe: Door praktische geluids-, bewegings- en lichaamsgerichte oefeningen wordt ingegaan op het denken, voelen en handelen. Deze oefeningen vinden zowel binnen als buiten plaats.

Waarom deze combinatie: Deze combinatie leert jouw mentale, fysieke en emotionele reacties herkennen. Met deze lichaamsgerichte oefeningen ga je diep in je gevoel zitten en uit je hoofd. Door deze positieve ervaring verander je oud gedrag in een gezond handelen en fijne keuzes maken die horen bij wie jij werkelijk bent.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat neem je mee:

* Mentaal *fit* zijn en fysiek *mobiel*

- Notitieboekje
- Pen
- Water
- Lunch
- Makkelijke kleding. We gaan de middagen buiten zijn

Dag 1: **Ellen**

" Leef het leven dat je zelf wenst, niet wat de anderen van je verwachten"

- *Introductie (geen voorstel rondje)*
- *Intentie*
- *Praktische oefening*

PAUZE 12.30 – 13.00

Praktische buitenoefening Joke

" Hoe meer je onder controle wilt hebben, hoe meer je verkrampt raakt"

Hier zijn de oefeningen gericht op jouw lichaam. Hoe beleef jij jouw lichaam? Zijn er lichamelijke spanningen, ben jij je bewust van jouw lichaamshouding, jouw ademhaling, beweging

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dag 2: **Ellen**

Ervaring, Interpretatie, Conclusie, Overtuiging, Beslissing, Gedrag, Reactie…. Wat zijn jouw klachten?

- Mentaal…… (wat zeggen je denken/ gedachten…)
- Fysiek……. (lichamelijke reactie..)
- Emotioneel…… (voelen..)
- Gedrag…….. (wat doe je…)

PAUZE 12.30 – 13.00

Praktische binnen oefening Marion/ Johnny

Uit je comfortzone: Sound- Healing, Intuïtief tekenen

……

……

……

……

……

……

……

……

……

……

Dag 3 **Ellen**

" Leef het leven dat je zelf wenst, niet wat de anderen van je verwachten"

- Ervaringen delen
- Verlangen

Praktische opdracht Schrijf

PAUZE 12.30 – 13.00

Praktische buitenoefening Joke

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dag 4 **Ellen**

" Leef het leven dat je zelf wenst, niet wat de anderen van je verwachten"

- Marion opent
- Ervaringen delen
- Verlangen

Praktische opdracht *Herschrijf*

PAUZE 12.30 – 13.00

Praktische binnen oefening Marion/ Johnny

Uit je comfortzone: Sound- Healing, Intuïtief tekenen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Training 4 daagse

- Tijd 10.00- 16.00
- Plaats: Olst - Wijhe
- Begeleiding: Ellen, Joke, Marion/ Johnny
- Aantal plaatsen 12
- € 325,00 incl. BTW

Informatie en aanmelden: info@ellenhermsen.nl of 06 37425315

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Terugkom Dag Online / live .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Feedback wordt gewaardeerd:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ellen www.ellenhermsen.nl

Ellen Hermsen
Loopbaancoach

Joke joke@ikos-harderwijk.nl www.ikwilverder.nl

Marion/ Johnny Facebook Gayatri Workshops