

Free your mind

Door samen te werken met je lichaamsintelligentie hoeft je hoofd het niet meer alleen te doen

Waarom deze training?

Wil je graag loskomen van je gedachten en leren luisteren naar wat je lichaam je te vertellen heeft, neem dan deel aan de 5 daagse training: "Free your mind".

We zijn gewend om de wereld te beleven via ons hoofd, via ons denken. Dat er onder dat hoofd nog een heel lichaam zit dat de hele dag signalen afgeeft, daar staan we vaak niet bij stil, of we doen er niet veel mee. Het is gewoon geworden om alles met denken op te willen lossen.

Wanneer nog meer denken niet de oplossing lijkt te zijn is het tijd om naar je lichaam te luisteren

Maar hoe doe je dat?

In deze training leren we je weer contact maken met je lichaam, zodat je je lichaam kan gaan gebruiken als bron van informatie. Je ratio breidt zich uit met een breder perspectief. Je ontdekt hoe jouw lichaam reageert op stress en ontspanning, hoe jij stress reguleert, hoe jij je verhoudt tot je gedachten, hoe je emoties verwerkt.

Vervolgens leer je hoe je ervoor kan zorgen dat je sneller herstelt van stress,

overweldigende emoties of hoe je je aandacht kunt verleggen bij overmatig denken.

Je leert sturen in plaats van dat het leven je overkomt. Hierdoor krijg je meer energie, je weet beter wat je wil en kan daardoor duidelijkere keuzes maken. Keuzes die van nature bij je passen in plaats van wie je denkt te moeten zijn.

Door samen te werken met je lichaam hoeft je hoofd het niet meer alleen te doen.

De training combineert theorie met ervaringsgerichte oefeningen. Dit zorgt ervoor dat je begrijpt wat je lichaam ervaart. Daarmee kan je in je dagelijks leefbaar praktisch toepassen wat je in de training leert.

Wat brengt deze training je?

Je leert:

- Hoe jij de regie kan nemen over je gedachten.
- Hoe je lichaam communiceert en hoe je signalen herkent.
- Dat je met je lichaam je gedachten kunt reguleren en omgekeerd.
- Helder en gefocust aanwezig zijn, vanuit een innerlijke balans en rust.
- Vanuit een breder perspectief keuzes maken.
- Hoe je stress kunt reguleren.

Deze training is iets voor jou wanneer:

- Je veel stress of spanning ervaart in je leven
- Je veel 'in je hoofd zit' en merkt dat daar de oplossing niet zit.
- Je meer verbinding met jezelf wilt ervaren
- Je merkt dat je vastloopt in je leven en niet weet hoe je daar uit komt

Samenwerking

In deze training werk ik samen met Eveline Ariesen. Eveline is lichaamsgericht (loopbaan) coach en combineert individuele coaching met training in groepsverband. Hierin is het verbinding met het lichaam altijd leidend. Want als je het tempo van je lichaam gaat volgen in plaats van je agenda ervaar je veel meer ontspanning in je leven en werk. 'Te veel voelen was jarenlang een thema, maar door samen te werken met mijn lichaam en zenuwstelsel is er veel meer ruimte gekomen in mijn lichaam. Nu ben ik blij met mijn spectrum van voelen. Het maakt mijn leven rijker, veelzijdig en afwisselend.'

Kosten

€ 2.250,- exclusief BTW. Neem je deel als particulier, dan krijg je de BTW van ons cadeau.

Let op: Omdat we graag vieren dat deze training gelanceerd is, wordt deze training aangeboden voor het verlaagde tarief van € 1250,- exclusief BTW

Werkgevers hebben vaak een budget voor opleiding en ontwikkeling. Informeer bij je werkgever naar de mogelijkheden.

Data

De training is verspreid over 5 dagen over een periode van 2,5 maand.

De data zijn:

Maandag 31 maart

Donderdag 17 april

Donderdag 8 mei

Maandag 19 mei

Maandag 23 juni

Locatie

Buitenplaats de Kruisberg, Klootsemastraat 1, Doetinchem

Meedoen?

Stuur een mail met je gegevens naar karin@inmens.net

Naar aanleiding daarvan neem ik contact met je op.

Heb je van te voren vragen stel ze gerust via app of per telefoon:

Eveline: 06-486 17 809 of Karin: 06-374 22 595

