

# Free your mind!

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

### Waarom deze training?

De huidige maatschappij verandert in een hoog tempo. In die "ratrace", waarin "alles maakbaar" is, waarin er veel van ons verwacht wordt, én we veel van onszelf verwachten, lopen we onszelf vaak voorbij. Als een kop zonder kip. We beleven de wereld via ons hoofd, via ons denken. Dat er onder dat hoofd nog een heel lichaam zit dat ons ook iets vertelt, daar staan we vaak niet bij stil, of we doen er niet veel mee. En op het moment dat er fysiek klachten ontstaan, willen we er zo snel mogelijk van af. Zodat je weer door kan, totdat het volgende ongemak zich aandient.

'Free your mind' is ontwikkeld voor mensen die klaar zijn met noodoplossingen en die willen leren hoe het anders kan. Je leert hoe jij gedachtes kan hebben in plaats van dat gedachtes jou hebben. We maken je bewust dat je lichaam je ook de weg kan wijzen, door waar te nemen en er naar te luisteren. Je ratio breidt zich uit met een breder perspectief. Je kan in een vroeger stadium bijsturen en beter bij je jezelf blijven. Je ervaart meer rust en ruimte. Door samen te werken met je lichaam hoeft je hoofd het niet meer alleen te doen.

### 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.

### Samenwerking

Deze training wordt gegeven door mij en Stefanie van Boekel. Stefanie helpt mensen op weg om meer te mogen zijn wie ze zijn. Op zachte wijze geeft ze haar scherpe analyse en biedt je handvatten zodat je krachtig in het leven kunt staan en keuzes maakt die voor jou de juiste zijn.

### Programma

De training beslaat 2 dagen. De trainingsvorm is ervaringsgericht. Dat wil zeggen dat vraagstukken in het hier en nu van individuele deelnemers waar mogelijk als "werkmateriaal" wordt gebruikt. Wil je je na afloop van de training verder ontwikkelen, dan is de 6-daagse training Lichaamsgericht Coachen een aanrader!

### Investing

€ 900,- exclusief BTW. Neem je deel als particulier, dan is de BTW inclusief

### Locatie

Buitenplaats De Kruisberg, Klootsemastraat 1, 7009CE Doetinchem

