

Hoe maak ik het NU makkelijker voor mezelf!

Soms heb je (vage) lichamelijke klachten die maar blijven hangen en waar je graag vanaf wil.

Deze klachten kunnen voortkomen uit een oude gedachtegang. Klachten die je hebt mee gekregen vanuit een overtuiging van een ander, die jij jezelf hebt opgelegd, of die voortkomen uit oude patronen die doorbroken kunnen worden.

De training “hoe maak ik het NU makkelijker voor mezelf” is een training om te kijken waar je in het leven staat, nu op dit moment. Een training waarin je leert je lichamelijke klachten om te zetten naar een positieve beweging en een goed zelfbeeld te krijgen.

Als je zonder verwijt en met een open en eerlijke blik naar je leven kan en wil kijken, heb je de kans je eigen leven te helen. Van ieder moeilijk moment in je leven kan je leren.

Bewust kijken naar jezelf geeft vaak verheldering van zaken, dingen die je eigenlijk diep van binnen al weet. Dingen die nu even belicht worden en daarna eventueel losgelaten kunnen worden waardoor jijzelf de regie weer in handen kan nemen.

Het leven kan makkelijker gemaakt worden door lichaam en geest één te maken en daardoor jezelf te helen. Geef meer kleur aan je eigen leven door terug te gaan naar je eigen natuur!

Weekend van 5 november t/m 7 november 2010.
Een weekend voor iedereen die de uitdaging met zichzelf aan wil gaan.

INSCHRIJVEN VOOR 1 SEPTEMBER

Hoe gaan we te werk:

Er wordt aan lichaamswerk gedaan in de vorm van yoga ontspanningstechnieken.

Vaak weet je geestelijk al veel, maar je lichaam wil of kan daar nog niet in mee. De yoga ontspanningstechnieken en vele ander oefeningen tijdens dit weekend zullen je hier een handje bij helpen.

Deze bewegingen kan je gemakkelijk gebruiken voor thuis. We gaan samenwerken in en met de natuur!

Intuïtief tekenen en schilderen zijn twee technieken die gebruikt worden in deze training.

Uit de praktijk is gebleken dat intuïtief tekenen na een ontspanning, verdieping geeft voor lichaam en geest. Intuïtief schilderen wordt gebruikt om na een diepe ontspanning vanuit je gevoel te schilderen. Ervaring is niet nodig.

Vanuit zogenaamde “inzichtskaartjes” wordt er in beeld gebracht wat je eigenlijk diep van binnen al weet. Deze kaartjes geven opheldering over de huidige situatie waardoor je weer verder kan gaan.

Door hetgeen gespiegeld wordt vanuit de groepsdynamiek komen regelmatig ongedwongen bijzondere en verhelderende gesprekken op gang, deze gesprekken helpen je verder op weg. Je haalt er uit wat op dat moment voor je van toepassing kan zijn.

Het is een weekend waarin je jezelf mag zijn, een weekend met een lach en soms een traan.

Een weekend waar je bewust de verantwoording neemt voor je eigen lichamelijke en geestelijke welbevinden. Een weekend waarin lichaam en geest samen aan het werk gaan om van daaruit sterker verder te gaan.

De training is in handen van: Simone van Berkel-Stam

Eigenaresse van Yoga Studio "De Berk" te Vlaardingen. Gespecialiseerd in Yoga-ontspanningstechnieken, Ayurvedische massage, Holistic Pulsing en Intuïtief schilderen.

Tevens geeft zij bij haar eigen Yoga Studio les in zwangerschapsyoga, kinderyoga en babymassage. Simone heeft daarnaast meerdere trainingen gevolgd zoals:

- Reiki 1 en 2;
- Intuïtieve ontwikkeling 1 en 2;
- Sanjeevini (helende kracht van eigen lichaam);
- Over dertien chakra's gesproken (Sonia Bos) en diverse verdiepingstrainingen bij "de Monade" centrum voor bewustwording.

Vanuit al deze trainingen heeft Simone haar eigen programma's opgezet en uitgewerkt en deze komen tijdens de lessen en de trainingen naar voren.

Indeling trainingsdagen en onderwerpen.

Vrijdag:

14.00 - 17.00 uur Voorstellen aan elkaar.
Yoga, intuïtief tekenen.

19.30 - 21.30 uur Meditatie /visualisatie.

Zaterdag:

09.00 - 12.00 uur yoga, intuïtief schilderen.

14.00 - 17.00 uur uitleg schilderijen / yoga.

19.30 - 21.30 uur Thema inzichtkaarten onder het genot van een drankje.

Zondag:

9.00 - 11.00 uur. Yoga , boswandeling

LUNCH

13.00 uur ieder gaat weer zijn eigen weg!

Het programma kan gewijzigd worden.

Inschrijfformulier

Ik meld mij aan voor het weekend
Yoga bewustwordingstraining

achternaam _____

voornaam _____ voorletters _____ m/v

straat _____

postcode _____

plaats _____

telefoon _____ 06 _____

e-mail _____

Medicijngebruik, dieëten, lichamelijke/geestelijke klachten vooraf melden bij Simone!

vermelding: 5 t/m 7 november 2010

Ik ga akkoord met de in deze folder vermelde betalingsvoorwaarden.

handtek. _____ datum _____

O à Euro 360,-

s.v.p opsturen naar:
Yogastudio "de Berk"
Oosterstraat 58
3134 NS Vlaardingen
of mailen naar Simone@yogastudiodeberk.nl

Btw nummer: 1271.43.762 B01

Kamer van koophandel nummer: 24365161

• *Aanmelding en vragen: simone@yogastudiodeberk.nl*

Waar?

De cursus wordt gegeven in de bosrijke omgeving van Ossendrecht, het adres is:

Volksabdij "Onze Lieve Vrouw ter Duinen"
O Lieve V ter Duinenlaan 199
4641 RM Ossendrecht

Wanneer?

1^e training 5 t/m 7 november 2010

De training begint vrijdag 14.00 uur en duurt tot zondag 13.00 uur.

Het aantal deelnemers is minimaal 8 en maximaal 14. Deelname is alleen mogelijk als je je ingeschreven hebt en er betaald is. Je staat officieel ingeschreven als je Euro 60,- inschrijfgeld hebt voldaan.

Betaling op giro 3027182 t.n.v Yogastudio de Berk o.v.v het gekozen weekend en je naam.

Cursusgeld

Het cursusgeld bedraagt Euro 360,- en is incl. inschrijving, 2x overnachting, ontbijt, lunch en avondeten.

Het resterende bedrag dient **uiterlijk 1 oktober 2010** binnen te zijn. Dit i.v.m. reservering van de faciliteiten.

Annuleringen na 1 oktober 2010 zijn niet terugvorderbaar aangezien de reservering al betaald is. **Wellicht kunt u een annuleringsverzekering afsluiten.**

-
- *Cursusorganisatie en leiding: Simone van Berkel-Stam*

*Hoe maak ik
het NU makkelijker
voor mezelf!*

