



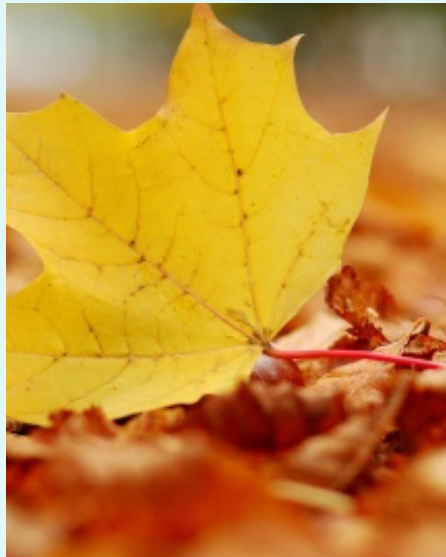
De Seizoenen,
wat betekenen ze voor jou?

FOLLOW YOUR NATURE; Workshop Seizoenen

Ben je op zoek naar meer flow, richting en energie in je leven? Loop je vast in je werk, je sociale leven of je gezin? En gun je jezelf meer tijd om hierbij stil te staan en daadwerkelijk veranderingen aan te brengen? Als mens zijn we het contact met de natuur voor een groot deel kwijtgeraakt. Terwijl de natuur en het ritme van de natuur ons kunnen helpen de flow van het leven opnieuw te ervaren. In deze 4- daagse workshop (één dag per seizoen) kun je de spiegel van de seizoenen zien & voelen hoe bevrijdend het is om in dit ritme mee te leven. Het is een ervaringsgerichte training die voor iedereen toegankelijk is. Er wordt gebruik gemaakt van coaching, meditatie en critical alignment yoga. Bovendien krijg je praktische handvatten om in het seizoen verder te gebruiken.

Datum Winter: vrijdag 3 februari – Datum Lente: vrijdag 21 april

Door: Loes Degreef (yoga docent en coach) & Suzan Nengerman (coach en trainer)



Dag 1- Herfst: Loslaten Misschien mogen we in de herfst ook onze eigen bladeren laten vallen en loslaten wat niet meer bij ons past? Wat zijn jouw bladeren en hoe kun je die loslaten?

Dag 2- Winter: De kracht van de stilte De winter daagt ons uit letterlijk naar binnen te gaan en de stilte in onszelf te ervaren. Kun je stil worden? Durf je dat ook? En wat kom je tegen in die stilte?

Dag 3- Lente: Bloei Vanuit die stilte kan een vruchtbare bodem ontstaan voor de lente, waarin allerlei ideeën mogen ontstaan. Sta je open voor deze kiemen? Kun je ze voeden maar ook beschermen voor hun kwetsbaarheid?

Dag 4- Zomer: Groei Welke kiemen mogen uitgroeien in de zomer? Welke ideeën, plannen, initiatieven geef je zoveel aandacht en energie zodat ze daadwerkelijk kunnen uitgroeien tot iets moois?