

ONTHAAST WEEKEND

18/19/20 maart 2016 of 10/11/12 juni 2016

Arnold Janssen klooster, Capucijnenweg 9, Wahlwiller/Wittem

Gun jezelf een weekend thuiskomen bij jezelf.

Je wordt: Authentiek(er), meer jezelf, effectiever en tevredener.



**Stil zijn, stil staan, ont-moeten, verbinden,
creatief bezig zijn, (h)erkennen, rust, tot
jezelf komen, stilte, in de natuur, genieten**



De locatie is uitgekozen op basis van de omgeving en de natuur.

Programma

Vrijdag

19.00 uur Ontvangst en inchecken

Zaterdag

07.00 uur Ochtend mindfulness

08.00 uur Ontbijt

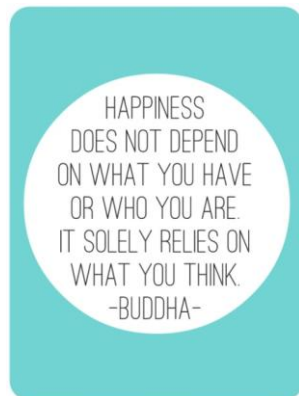
10.00 uur Ochtendprogramma met oefeningen om verlangens helder te krijgen

12.00 uur Warme maaltijd

13.00 uur Wandeling

15.00 uur Vrije tijd / individuele sessies / gebruik koffie/thee pauze

18.00 uur Avondmaal en avondprogramma



Zondag

07.00 uur Ochtend mindfulness

08.00 uur Ontbijt

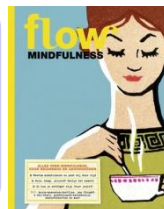
10.00 uur Ochtendprogramma

12.00 uur Warme maaltijd

13.00 uur Onthaasten en verbinding

15.00 uur Einde programma

Iedere deelnemer krijgt de Flow Mindfulness cadeau



Kosten incl. 2 overnachtingen, alle maaltijden drankjes € 295 pp eenpersoonskamer incl. privé douche en toilet
Anmelden kan t/m 1 januari 2016 middels het inschrijfformulier.

Naar behoefte kunnen er één op één sessies met de coach/counsellor gepland worden. Gedurende het programma kan dit aangegeven worden. Afhankelijk van de zorgverzekering kan dit terug gevraagd worden.



Jamara Buytendijk Bärbel Renaud

Over

Jamara Buytendijk - coach/ counsellor

44 jaar, moeder van 3 kinderen, levensgenieter, gepassioneerde coach/counsellor, sportliefhebber.

Een gebalanceerd leven op allerlei fronten is wat ik jou toewens! Uit ervaring weet ik dat dit niet vanzelf komt, dit vraagt aandacht en ook (in-) en ontspanning. Veel wordt er van ons gevraagd en veel komt er op ons af. Wij vrouwen zijn 'meesters' in het uitreiken naar anderen maar vergeten hierin vaak de 'uitreiker' zelf, JIJ!!

Zelf heb ik ervaren hoe het is als je balans in mindere mate aanwezig is en welk invloed dit heeft op je dagelijks functioneren. Het beïnvloedt je zelfbeeld, je functioneren op het werk, je contact met anderen, je dromen etc. Ik kwam tot de conclusie dat ik een ding zelf in hand heb: Mijn gedrag.

Vanuit mijn passie en (professionele) ervaring wens ik jou toe om ook voluit te kunnen genieten van lijf, leven en werk.

Dit weekend van afstand nemen, stilstaan, tijd voor jezelf, rust en genieten zal je terugbrengen en geven waar je naar verlangt. Het maakt je bewust van jouw kracht, jouw kern. Het geeft je inzichten en laat je ont-moeten.

Graag heten wij je welkom!

Bärbel Renaud - psychosociaal natuurgeneeskundige therapeute
63 jaar

In het weekend ervaar je - door creativiteit, natuur en stilte - meer je authentieke IK.

Heb je een verlangen dat je tot nu toe nog niet hebt kunnen realiseren? Dan help ik je graag middels het 'opstellen van je verlangen' (Franz Ruppert-methode) te onderzoeken wat de 'blokkade' is. Alle nieuwe inzichten zullen je vooruithelpen bij het verwezenlijken van je hartenwensen.

Inschrijfformulier

Graag ontvangen wij je inschrijving op info@inzichtadvies.nl met antwoord op de volgende vragen:

Naam:

Adres:

Postcode plaats:

E-mailadres:

Telefoonnummer:

Wat is je belangrijkste motivatie om deel te nemen?

Wat zijn je verwachtingen?