

EEN DAG VRIJ VAN STRESS

Loslaten, Vreugde, Ankeren

3 workshops, 3 trainers, natuur, binnen, buiten, boordevol bijzondere ervaringen en ontspanning!

KOM JE OOK?

Je bent van harte welkom op zaterdag 2 november in Egmond.

Wat gaan we doen?

Oefenen in moeiteloosheid, om meer in contact te komen met lichaam, ziel en geest!

Bewustzijnsoefeningen door lichaamsgerichte ontspanningen, door met aandacht van hoofd naar hart te gaan en door intuïtief en creatief het onbewuste bewust worden.

Wat kan het jou opleveren!

Meer bewustwording! Stress herkennen en tijdig leren ombuigen naar ontspanning en meer vreugde. Het leren luisteren naar de signalen van lichaam, ziel en geest.

Het positief kunnen ankeren wat er op de dag wordt aangeboden.

Het is een boeiende en afwisselende dag met drie verschillende workshops

Gegeven door:

Sophie Mannes - De kracht van JA -

We starten deze dag met een sessie gericht op accepteren, op JA zeggen. JA zeggen is een houding wat begint met het puur erkennen van iets. Je erkent dat iets er is, in plaats van te doen alsof het er niet is. Spanning, stress, strijd (zowel in jezelf als om je heen) niet wegduwen, maar toelaten. Je zult merken dat je op deze manier heel snel in ontspanning komt. Helemaal neutraal vanuit je hart richt jij je op wat je meer wilt ervaren in je leven.

Dit geeft stroming, vreugde, innerlijke vrede en rust.

Sandra Roubos - Duinwandeling - - bij regen wordt er een alternatief aangeboden

We wandelen een uur door de duinen van Egmond.

Door het bewust openzetten en sluiten van je zintuigen word je bewust van je hele lichaam, je lichaamssignalen en het effect van de natuur.

De wandeling wordt ondersteund met lichaamsgerichte en aandachtsoefeningen.

Berna Scholten - Intuïtief schilderen -

Intuïtief bezig zijn, waarbij de ogen niet hoeven te zien wat de handen doen. Het denken wordt tot rust gebracht. De perfectie doet niet mee op deze dag. Techniek is overbodig. Het is een moeiteloos "Zijn vanuit het Hart"! In totale overgave voelend schilderen om na afloop te zien wat je onbewuste je bewust wil maken. Vertrouwen dat in het "Niets Doen" alles gaat stromen. Ervaar dat het antwoord in jou zelf ligt!

EEN DAG VRIJ VAN STRESS

Loslaten, Vreugde, Ankeren

Trainers:



Meer info over de trainers:
www.vrijvanstress.nl
www.sophiemannes.nl
www.mensendiecklimmen.nl

Berna Scholten, Sophie Mannes, Sandra Roubos

Waar :	Stayokay Egmond, Herenweg 118, 1935 AJ te Egmond
Wanneer:	zaterdag 2 november 2013 van 10.00 - 16.30 uur. Dagprogramma start om 10.15 uur
Investering:	€ 85,00 <u>Bij aanmelding voor dinsdag 1 oktober € 75,00</u>
Verzorging:	biologische koffie, thee, uitgebreide lunch, fris, duinkaart Indien je in het bezit bent van een duinkaart, deze dan graag meenemen.
Aanmelden:	mail naar sandra@vrijvanstress.nl of geef je op bij 1 van de trainers o.v.v. dag vrij van stress, naam, adres, telefoonnummer, dieetwensen Je plaats is verzekerd na betaling op bankrekening 90.06.11.529 T.n.v. S. Roubos, te Alkmaar o.v.v. dag vrij van stress, naam(en), aantal deelnemers Je ontvangt hiervan een bevestiging per mail.
Meer informatie:	www.vrijvanstress.nl
Overnachten:	dit kan op eigen kosten, zie www.stayokay.nl/egmond