

Natuurlijk Lichaamskracht | Sandra Roubos

Van: "Natuurlijk Lichaamskracht" <sandra@natuurlijklichaamskracht.nl>
Datum: dinsdag 3 april 2018 21:05
Aan: <sandra@natuurlijklichaamskracht.nl>
Onderwerp: Het gevoel van

Nieuws vanuit [Natuurlijk Lichaamskracht](#)
 Het gevoel van...

[Bekijk de nieuwsbrief online](#)



Natuurlijk Lichaamskracht

Pietje, Marco, Sabine, Anne, ... Lente gevoel, blij, boos, bang, verliefd, ..

Wie voelt wat? Is dat prettig of onprettig?

Sabine voelt zich heel blij, de eerste zonnestrallen komen door en wat heeft zij een zin om vanmiddag buiten te gaan rolschaatsen. Ze heeft daar zoveel zin in dat ze aan niets anders meer kan denken. Wiebelend, stuiterend zit zij die middag in de klas.



HERKENBAAR?

Herken jij ook stuiterende, wiebelende kinderen in je klas of aan de eettafel? Zou je wel eens willen weten wat je nog meer kan doen dan te vragen om de aandacht op de taak te richten en stil te zitten? Lees dan verder.....

ZOooooo VEEEEEL ZINNNN!!!!

Waar heb jij veel zin in?

Kan en doe jij meteen datgene waar je zin in hebt?

En wat als je eerst een "moet" klusje hebt af te ronden? Hoe reageer jij dan?

Waar de een heel rustig kan blijven, gaat de ander het "moet" klusje snel afronden en weer een ander kan, net als Sabine de aandacht niet meer bij het "moet" klusje houden.

IN DE KLAS

Sabine zit je nog stil??

VRAAG

Graag zouden we dat Sabine wat stiller zit, haar taken netjes afrond, zodat haar schoolresultaten blijven zoals ze waren en niet achteruit zakken. Doel vanuit Sabine zelf: Ik wil niet blijven zitten.

WAT MAAKT DAT....

Sabine niet meer rustig kan werken?

Pietje telkens geluid maakt, is het niet met zijn pen dan wel met zijn tong of....

Anne zich graag terugtrekt op een stil plekje om haar taken te kunnen maken?

BELEMMEREND?

Wanneer we merken dat ons gedrag, voor onszelf of voor een ander, belemmerd, is het goed om breder naar ons gedrag te kijken.

EEN OPEN EN BREDE VISIE

Wat valt jou op in de omgeving?

Welke ervaring heb je daar mee?

Herken je jouw gedachten en gevoel daarbij?

Hoe we reageren op prikkels uit de omgeving is voor iedereen verschillend.

Waar Sabine al de eerste zonnestralen heeft gespot, heeft een ander wellicht de zon helemaal nog niet gezien.

Sabine wil lekker buiten rolschaatsen, haar zusje gaat veel liever buiten in de zon zitten met een boek of wat werken in de tuin.

INZICHT

Vanuit gesprekken, observaties, vragenlijsten en nog vele andere mogelijkheden kun je inzichten verkrijgen op het gedrag wat speelt.

Met het ZONmodel, welke ik zelf ontwikkeld heb, krijg ik zicht op verschillende gebieden die meespelen bij gedrag.

De vragenlijst van Winnie Dunn, [uit het boek, Leven met sensaties, begrijp je zintuigen](#), gebruik ik graag om meer inzicht te krijgen op het gebied van prikkelverwerking. Je kunt daar meer over lezen wanneer je op bovenstaande link klikt.

WENS

Wil jij, voor jezelf of wens je voor iemand anders?

Meer zicht op op gevoel? Op dat wat belemmerd? Op....

Hetzelfde als Sabine, overgaan? Of Leren hoe je met spanningen, stress om kan gaan of

Graag kijk ik, met een open en nieuwsgierige blik, met je/ jullie mee.

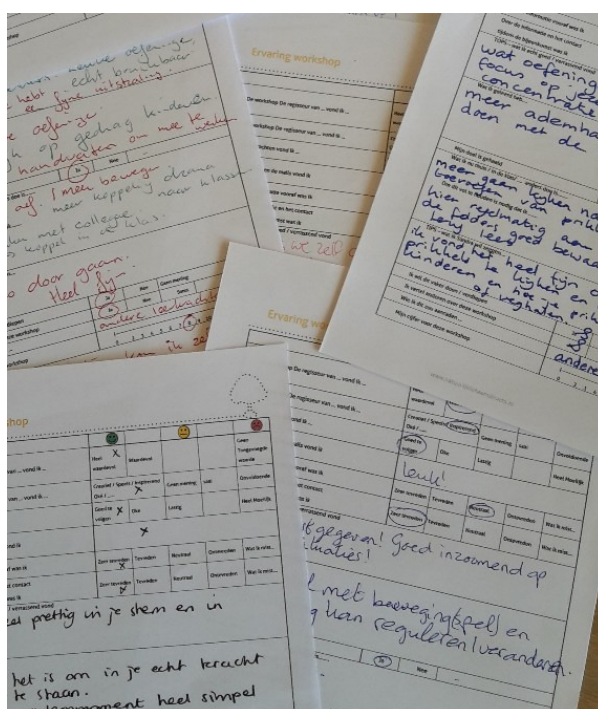
Samen ontdekken en ontwikkelen wat gewenst is, [doe ik met veel plezier](#).

ERVARING - WORKSHOP VOOR LEERKRACHTEN

De regisseur van de ontspannen klas

Met veel plezier heb ik de workshop mogen geven aan de leerkrachten van de Jan van Rijckenborgh school in Heiloo.

In deze workshop hebben zij zicht gekregen op hun eigen kracht, hebben ze ervaren en beleefd op welke wijze je kunt spelen met ontspanning in de klas en begrijpen ze nu meer over de invloed van prikkels op het gedrag.



Beoordeeld met een 8

Heel waardevol / waardevol

Inspirerend

Leuke en echt bruikbare oefeningen

Zinnvolle oef. die de praktijk lieten ervaren

Een andere kijk op gedrag kinderen

Voor mijzelf ook een rustmoment pakken

Dat je met beweegspel en ademhaling

veel kan reguleren

Enthousiast gegeven met een fijne sfeer

Aan te raden voor ...

leerkrachten, IB-ers, leerlingen, ouders

JA, wij hebben ook interesse in training op school

INSCHRIJVEN voor NIEUWSBRIEVEN voor SCHOLEN kan hier

(E)IK voor volwassen

aandacht voor en in jezelf

Voor inschrijven kan nu

Heb je interesse? [Laat ons dit weten](#), zonder verplichtingen.

Bij de voor inschrijving is het mogelijk je voorkeuren op te geven op onderstaande vragen.

Wil je in het voorjaar of najaar?

Kun je op vrijdagochtend van 9.30 - 12.00 uur, zaterdagochtend of zaterdagmiddag?

IK in beeld

De workshop serie **IK in beeld** bestaat uit 3 bijeenkomsten van 2,5 uur, ook los te volgen.

In deze 3 bijeenkomsten wordt je met 3 verschillende **visualisaties** meegenomen naar jouw innerlijke kracht. Na de visualisaties gaan je **aan de slag en in beweging** met het beeld welke jij naar voren kreeg.

De samenwerking met Monique Wong Chung van [Wayward coaching](#) stimuleert een bredere belichting van jouw innerlijke kracht. Ook is daardoor extra ruimte voor persoonlijke aandacht en begeleiding tijdens en na de workshop.

Lokatie en kosten

Voor (een natuurlijke) lokatie in de buurt van Egmond, Alkmaar, zijn we nog aan het rond kijken.

Voor de richtprijs van de workshops kun je ons bellen of mailen.

VOORINSCHRIJVING - IK in beeld

KIND EN OUDER SPELEN SAMEN met de kracht van (E)IK willen jullie dit ook? - KENNISMAKEN doe je door mee te wandelen

Zaterdag 7 april - van 14.00 - 15.00

Dan wandel ik weer met kind en ouder die eerder de training hebben gevolgd of mijn werkwijze kennen vanuit de praktijk. Ben je al **bekend met mijn werkwijzen en wil je ook een keer mee wandelen** met je kind of kleinkind? Jullie zijn van harte welkom. Ben je **nieuwsgierig naar mijn werkwijze, naar de kracht van (E)IK, ik nodig jullie graag uit om mee te wandelen.**

€ 15,00 voor kind en ouder / verzorger samen.

Kijk voor andere wandeldata en meer info op www.natuurlijklichaamskracht.nl/eiktraining

Ja wij wandelen graag mee of maken graag kennis met de kracht van (E)IK

Samen sterk
[delen? Ja graag!](#)



CONTACT met Natuurlijk Lichaamskracht

INDIVIDUELE BEGELEIDING

INTERESSE in training op school

(E)IK training, kind en ouder/verzorger

BEWUSTZIJS WANDELINGEN

WORKSHOPS in Limmen

INSCHRIJVEN NIEUWSBRIEF Natuurlijk Lichaamskracht



Wil je na het lezen een [vraag stellen](#) of een [ervaring delen](#)? Ik lees het graag!

Sandra Roubos

06-49917037



Copyright © 2018 Natuurlijk Lichaamskracht | Mensendieck Limmen, All rights reserved.

U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u * klant bent bij Mensendieck Limmen | Natuurlijk Lichaamskracht * zich heeft ingeschreven voor de nieuwsbrief

Contact

Natuurlijk Lichaamskracht | Mensendieck Limmen
Zonedauw 4d
Limmen, NH 1906 HA
Netherlands

[Add us to your address book](#)

[wijzig mijn gegevens](#) | [schrijf mij uit](#) | [stuur door naar](#)

