

"Ontspannen het nieuwe schooljaar in"  
Nieuwsbrief van [Natuurlijk Lichaamskracht](#)

Gratis introductie (E)JK -training  
[Bekijk de nieuwsbrief online](#)



## Natuurlijk Lichaamskracht

De GRATIS introductiedagen van de  
(Eigen) Innerlijke Kracht training zijn er weer!

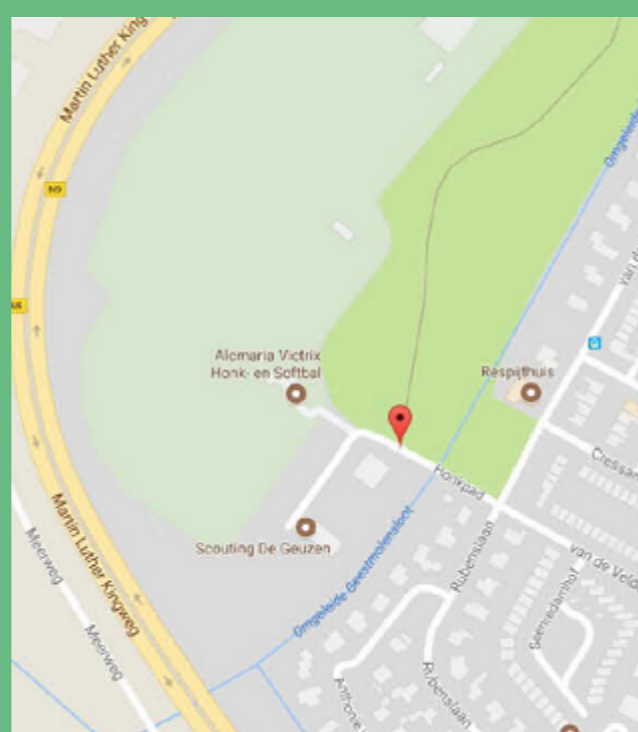
Op zaterdag 15 juli en zaterdag 16 september gaan we wandelend door het park en kan je de elementen uit de (E)JK training komen ervaren.

**AANMELDEN gratis (E)JK Introductie**

### "Ontspannen het nieuwe schooljaar in"

*Samen met je ouder en andere kinderen in de natuur op een speelse manier ontspannen?  
Gewoon om gezellig samen te zijn, om weer lekker te kunnen slapen, om minder bang te zijn, of om .....*

Doe je ook mee?  
We starten in september 2017



Lokatie (E)JK training - Egmonderveld Zuid in Alkmaar

### Wat kan je verwachten ?

- 5 gezellige contactmomenten van 1,5 uur
- samen buiten in de natuur in beweging
- werkmap voor thuis met uitleg, opdrachten en oefeningen
- nieuwsbrieven per mail rondom de thema's
- toegang tot extra informatie, boekentips e.a. op een besloten pagina op mijn website
- HET (E)JK bordspel om thuis verder te spelen, plezier voor het hele gezin!

De EIKboom, staat symbool voor de Eigen IK,  
Eigen Innerlijke Kracht

### HET (E)JK bordspel

*In het spel waai je net als tijdens de training door de elementen van de boom.*

Wanneer een boom stevig geworteld is, flexibel meebeweegt, voedingsstoffen uit de lucht en de grond opneemt, dan staat de boom sterk. De boom blijft dan in alle jaargetijden en in alle weersomstandigheden staan. De eigenschappen van de boom kunnen we in ons eigen lichaam voelen, ervaren en aanspreken. De training en dit spel bieden verschillende oefeningen om bovenstaande eigenschappen te ervaren en te versterken.



- 4 seizoenen
- de boom met zijn wortels, stam en kruin
- 72 verschillende opdrachten

"Ervaar de natuur in jezelf"

Zoals Wubbo Ockels het zei:

*"Iedereen is verbonden met de natuur en de aarde.  
Mensheid, natuur en aarde zijn onscheidbaar.*

### Kosten (E)JK training

- € 150,00
- 10% korting met de Alkmaarpas 2017 - € 135
- MIJN VOORDEEL tickets inleveren mogelijk

### 10% korting met de Alkmaarpas

Wist je dat.....

- IEDEREEN de Alkmaarpas ook kan kopen ook als je NIET in Alkmaar woont.
- Je korting krijgt bij meer dan 300 ondernemers in Alkmaar
- De aanschaf NU na 1 juli nog maar € 7,00 is
- Je investering **er meteen uit** is aangezien je € 15,00 korting krijgt op de (E)JK -training
- Je ook MIJN VOORDEEL TICKETS kan inleveren bij Natuurlijk Lichaamskracht.

**Alkmaarpas kopen kan hier online**



Uit het boek *Wat doe je, zimmer?*  
van Anka Witkowska

### ERVARINGEN FEEDBACK

uit eerdere trainingen

*"heerlijk om samen buiten in de natuur wat te doen." - "We hebben nieuwe tools om de paniek bij mijn dochter om te buigen, dat is echt heel erg fijn." - "Mijn zoon slaapt nu heerlijk in en wordt rustig wakker" - Ouder: "het is een uitdaging om niet gelijk in te grijpen of te sturen en mijn eigen verwachtingen los te laten." - Blijje gezichtjes - 2 duimen omhoog - hier kan ik wat mee.*

Over



GAAF!! Creatief en knap bedacht. Heel leuk om te doen. Prikkelend, stimulerend. Wat een mooie kleuren, opmaak lijkt wel kunst. "Wanneer ik dit met mijn dochter speel komen ook vriendjes van mijn zoon kijken en doen dan graag mee".

### Gratis introductie

Zaterdag

15 juli  
15.00 - 16.00

en

16 september  
15.00 - 16.00

### (E)JK-training

START 23 sept,  
7 okt, 4 nov, 18 nov,  
16 dec

### (E)JK-training

START 30 sept,  
14 okt, 11 nov, 24  
nov, 20 jan

**Aanmelden (E)JK training**

**INDIVIDUELE BEGELEIDING**

**BEWUSTZIJNS WANDELINGEN**

**WORKSHOPS**

**INSCHRIJVEN NIEUWSBRIEF**

**Samen sterk delen? Ja graag!**



Natuurlijk Lichaamskracht  
*Sandra Roubos*  
06-49917037

Wil je na de introductiedag of na het lezen van

deze nieuwsbrief je [ervaring delen of nog vragen stellen?](#) Ik lees/hoor het graag!



Like en volg ons



Website



Email

Copyright © 2017 *Natuurlijk Lichaamskracht | Mensdieck Limmen*. All rights reserved.

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

