



Altijd hetzelfde liedje?

Stem af op jouw vrije geluiden

Het mooiste resultaat ontstaat moeiteloos omdat jij het **echt** wilt

Druk druk druk, hijg hijg hijg, door door door. Praten, praten, praten, overleggen, afspraken maken, meer werk, en ook privé....combineren, organiseren, haast, weinig tijd.

Herkenbaar ? Of heb je net ontdekt dat dit ook anders kan en wil je graag nog meer stevigheid ontwikkelen?

Dan heb je vast wel even tijd om gedurende 5 avonden 2,5 uurtje voor jezelf te pakken en samen met anderen te ervaren hoe je (nog meer) kunt ontspannen en waar nodig mag steunen en afstemmen.

Wat je al geluid makend tegenkomt staat niet los van de dingen die zich in jouw leven afspelen. Jouw stem reageert direct op stress, druk, spanning. Geluid maken is daardoor een kwetsbaar ding en geeft jou directe feedback hoe jij omgaat met jezelf en of jij jezelf kunt bevrijden van jouw eventuele remmingen. Makkelijker gezegd dan gedaan, want het zijn onze innerlijke stemmingen en raadgevers die ons, ongetwijfeld goedbedoeld, sturen in het reguleren van onze angsten.

Ik wil eigenlijk....., maar wat zullen ze dan wel niet van mij denken?

Ik begrijp het niet, maar dat kan ik toch niet laten merken?

Eigenlijk zit ik al overvol, maar ik ga steeds harder werken.

Het liefste wil ik even helemaal niets, maar dat kan ik toch niet maken want.....

Ik wil graag sneller

Hoe ga ik om met stress, die is er altijd!

We komen met een vaste groep van 10 mensen (inclusief trainers) bij elkaar. Je doet op een zeer effectieve manier inzicht op in jouw dagelijkse gedrag. Je gaat door middel van geluid maken ervaren wanneer je jezelf kunt ontspannen en wanneer dit



minder makkelijk voor je is onder het motto “hoe haal ik mezelf uit mijn “kramp” en kan ik weer tot mezelf te komen”.

We leren van elkaar door het delen van onze ervaringen. De herkenning dat we voor alles mens mogen zijn zorgt voor een veilige leeromgeving, waardoor reflectie en verdieping mogelijk is. Iedereen kan uitproberen hoe ontspanning voor hem of haar werkt en hoe dit snel leidt naar een persoonlijk en gezamenlijk moeiteloos resultaat.

Word je door de volgende vragen getriggerd? Kom dan zeker!

- Hoe laat ik tot nu toe van me horen en wat kom ik dan tegen?
- Wanneer ben ik bereid tevoorschijn te komen en wanneer houd ik mezelf in of doe ik mij stoerder voor dan ik mij werkelijk voel?
- Wil ik mijn eigen patronen leren kennen en ervaren?
- Hoe klink ik als ik mezelf meer ruimte durf te geven?
- Hoe klinkt een moeiteloos resultaat?
- Hoe pas ik dat toe in mijn dagelijks leven?

Wie zijn wij?



Olga Werner: Professioneel zangeres en zangpedagoge.

Zij laat de groep ervaren hoe plezier en vertrouwen ons kunnen bevrijden van onze belemmerende overtuigingen. Het gebruik maken van ons eigen repertoire is een directe ervaring met onszelf; jouw stem gaat immers altijd met je mee en geeft jou direct terug hoe jij gebruik maakt van jouw lijf als instrument.



Renate Egberts: Organisatieadviseur en coach.

Zij heeft ruime ervaring in het begeleiden van organisaties, groepen en individuen bij hun ontwikkeling. Zij biedt de groep handvatten en een kader, zodat ervaringen en inzichten in deze training vertaald kunnen worden naar werk-en privé situaties en alternatieven kunnen worden uitprobeerde.

Waarom deze combinatie?



Mens mogen en durven zijn is de sleutel tot een meer ontspannen leven. Druk of stress is gewoon een onderdeel van deze maatschappij. Wij hebben ontdekt dat wij in onze samenwerking elkaar versterken en elkaar inzicht geven in ons eigen overlevingsgedrag; wanneer wijzelf bereid zijn om onszelf en de ander tekort te doen door grenzen teveel te verleggen met alle mogelijke ongewilde en ongezonde effecten.



Wij geloven in de gezonde balans tussen kennis en denken, voelen en gewaarworden, willen en doen. Door onze samenwerking versterken wij elkaar hierin en stemmen elke keer weer op elkaar af. Dit is een kwetsbaar proces dat wij graag willen voorleven, zodat ieder zich uitgenodigd voelt om te mogen leren en ontwikkelen.

Wanneer?

Iedere maandagavond van 9 maart tot 6 april 2020 van 19.30 uur tot 22.00 uur.

Waar?

Lekdijk 62

4124 KD Hagestein

Kosten:

Werkgever: € 500,- ex btw

Privé : € 300,-

Denk je dat dit wel spannend is en wil je toch deze ervaring opdoen?

Wij verwelkomen je heel graag en vragen je dan een mail te sturen naar renate.egberts@dewerktuin.nl o.v.v. "*Altijd hetzelfde liedje*" en laat even weten of je privé of zakelijk komt.

Heb je behoefte aan meer informatie? Bel dan gerust naar Renate Egberts 0653147057