

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?

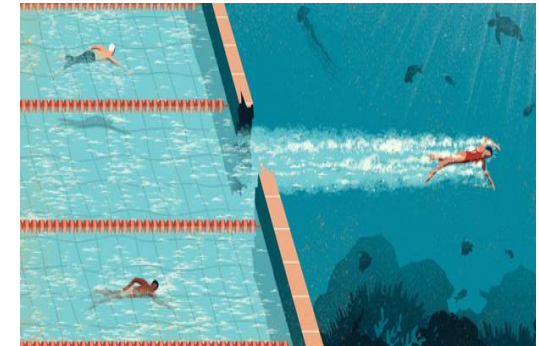
Renate Egberts: Organisatieadviseur en coach
Olga Werner: Zangpedagoge

De Werktuin
Lekdijk 62
4124 KD Hagestein
Telefoon: 0653147057

Email: renate.egberts@dewerktuin.nl

"Altijd hetzelfde Liedje"?

Stem 5 maandagavonden of ochtenden af op jouw Vrije Geluiden



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

De Werktuin Hagestein

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?

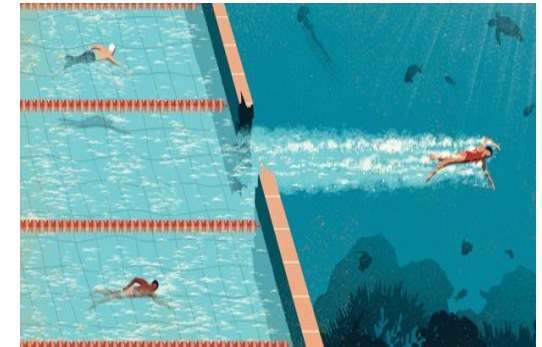
Renate Egberts: Organisatieadviseur en coach
Olga Werner: Zangpedagoge

De Werktuin
Lekdijk 62
4124 KD Hagestein
Telefoon: 0653147057

Email: renate.egberts@dewerktuin.nl

"Altijd hetzelfde Liedje"?

Stem 5 maandagavonden of ochtenden 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 Vijf avonden tweeëneuhalf uurtje voor jezelf te pakken en samen met anderen te ervaren hoe je (nog meer) kunt ontspannen en waar nodig mag steunen en afstemmen.

“Het liefste wil ik even helemaal niets, maar ja...”
“Ik wil graag sneller.....”
“Hoe ga ik om met stress, want die is er altijd.....”

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”.

We komen met een vaste groep van maximaal 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.

Praktisch: 5 maandagochtenden van 10.00 - 12.30 uur of maandagavonden 19.30 tot 22.00 uur op de Lekdijk 62 te Hagestein.

Kosten: € 800,00 Meer info: www.dewerktuin.nl of bel 0653147057 of mail renate.egberts@dewerktuin.nl