

**Krijg je dagelijks mail tijdens deze training?**

Eén keer per week krijg je een bericht wanneer er nieuw materiaal voor je klaarstaat. Vervolgens is het aan jouzelf om naar je persoonlijke trainingspagina te gaan. Ook op je persoonlijke trainingspagina kun je zien wanneer het volgende materiaal beschikbaar komt.

Zit er huiswerk aan de training verbonden?

Bij elke les zit 'onthaasting' voor tussentijds. Dat is een soort huiswerk, maar niet verplicht – het zijn opdrachten bedoeld om het geleerde te laten landen op een ontspannen wijze. De basis ligt niet in het doen van je huiswerk, maar in het langzaam veranderen van mindset. Ook ontwikkel je een jaarplan met een jaarwoord, waarmee je spelenderwijs aan de slag gaat.

Hoeveel tijdsbesteding kost de training per week?

Het bekijken van de wekelijkse video's en het doorlopen van het andere materiaal op de website neemt ongeveer 1,5 uur in beslag per week – wanneer je dit intensief doet.

Wil Derkse geeft de volgende handreiking:

Een half uur stille tijd per dag

Een avond stilte per week

Een stille dag per maand

Een stil weekend per kwartaal

Een stille week per jaar

Wij adviseren je dit in te plannen. Het totale lesmateriaal duurt ongeveer een uur a anderhalf uur – los van de onthaasting. Daarvoor beslis je zelf hoeveel tijd je inplant.

Hoe werkt een gebedsverzoek?

Je stuurt een gebed in en dit wordt doorgestuurd naar het gebedsteam. Gebed is een persoonlijke zaak en wij gaan zorgvuldig met jouw gebeden om. Wij brengen jouw gebed namens jou bij Gods troon. Daar laten wij het vervolgens ook – we vertrouwen op de krachtige werking van Gods Geest. Je kunt je verzoek anoniem sturen, maar ook met naam en toenaam. In het laatste geval kan het zijn dat we woorden of beelden die we in het team ontvangen naar je terugkoppelen. Ook wanneer je niets terug hoort, mag je weten dat jouw gebeden worden gelezen en gehoord.

Binnen hoeveel tijd kan ik een reactie verwachten op mijn mail via het contactformulier?

Binnen een week ontvang je een reactie van een van onze teamleden.

De data van de fysieke bijeenkomsten komen mij niet uit, is het mogelijk een andere keer te komen?

Er staan op de website steeds data vooruit gepland, per bijeenkomst 3 verschillende data. Zodra jij de training start heb je 18 maanden de tijd om je voor een van de drie mogelijkheden aan te melden. Na 18 maanden vervalt de mogelijkheid om de offline momenten bij te wonen.

Waarom is de training 18 maanden beschikbaar?

Uit onderzoek naar online trainingen is gebleken dat trainingen zonder tijdslimiet minder goed gevolgd worden. Het is als die vakantiebon die je nog ergens in een laatje hebt slingeren en maar niet opmaakt. De 18 maanden brengen je in een proces van een reis. Ze zijn haalbaar genoeg om het trainingsmateriaal rustig te volgen, maar bieden ook een afgebakende tijd. Verder is het materiaal ook niet eindeloos beschikbaar; wat jij met deze training aanschaf is veel meer dan kennis; het is een proces waarin je in jouw leven een andere weg ontdekt. Die weg gaat over ontvangen in plaats van grijpen. We dagen je uit om dat proces aan te gaan: dat wat jij intern oppakt en verwerkt van de training is blijvend en gaat met je mee. Zo bouw je aan innerlijke rijkdom (= wijsheid). Bovendien ontvang je tijdens de 'reis' voldoende informatie die je wel kunt bewaren.

Hoe is de prijs van de training tot stand gekomen?

De online training is een kostbaar traject, dat beseffen wij goed. We bieden de training goedkoper aan dan de eigenlijke waarde van ruim 3.000 euro. De prijs van de training is inclusief 21% btw. Je ontvangt voor het aanschafbedrag een geheel trainingsprogramma en begeleiding bij het proces dat je doorloopt, plus offline momenten, individueel gesprek, massage en kortingsbon op een retraite. Naast dat dit voor ons kostbaar is om dit beschikbaar te stellen, levert het jou een waarde die je leven kan veranderen – het is een proces dat je aanschaf, geen eenmalige vakantie.

Werkgevers kunnen (een deel) mee betalen aan de training vanuit re-integratie- of ontwikkelbudget. Om deze reden betalen veel werkgevers (een deel) mee aan de training door middel van integratie – of opleidingsbudget, of uit een ander potje. Dit kun je zelf met je werkgever overleggen.

Wij bieden mensen met een kleine portemonnee gratis bonusmateriaal via de website www.mirjamvandervegt.nl

Gun jij de training ook aan iemand die leeft onder het bestaansminimum? Hiervoor hebben we een stichting in het leven geroepen. Via de Stichting kun je iemand aandragen en doneren. De stichting heeft een ANBI status. Neem daarvoor contact op als je interesse hebt om hieraan bij te dragen.

Kan ik de training ook door mijn werkgever laten betalen?

Jazeker; al vele werkgevers gingen je voor. Dit dien je als deelnemer zelf kort te sluiten met jouw werkgever. Werkgevers kunnen de training ook aan hun personeel aanbieden. Je kunt

het factsheet van de training aan je werkgever voorleggen. Het factsheet vind je op de pagina Contact & Info en bij de welkomstles.

Hoe lang blijft het materiaal beschikbaar?

Het materiaal van de online training blijft tot 18 maanden na aanschaf van de online training beschikbaar. Dit geeft je de ruimte om de training op je eigen tempo te volgen, of in tijden van calamiteit even uit te stappen als nodig. Waarom we toch bewust een deadline op de training hebben gezet, is omdat het aangetoond is dat dit helpend is voor het proces van uitstelgedrag.

Hoe kan ik me aanmelden voor de offline momenten?

Op de pagina Contact & Info zie je de data voor de offline momenten staan voor de komende 18 maanden. Via het contactformulier stuur je jouw beschikbare data door. Omdat we niet in jouw agenda kunnen kijken, laten we de actie en verantwoordelijkheid daarvoor bij de deelnemer.

Ook de massage en het individuele trainingsgesprek vraag je aan via het contactformulier op de pagina Contact & Info.

Zit ik niet teveel achter de computer?

Deze online training volg je achter jouw computer; maar de verwerking gebeurt ook los daarvan. De vraag is natuurlijk: wat *doe* je achter je computer? Wat je bekijkt is een *meditatie* die je helpt stil te worden en een *trainingsvideo*. De onthaasting pas je vervolgens toe in je gewone leven. Het mooiste is als je een vast moment in de week kunt vinden waarop je de inhoud tot je neemt.

Wanneer zijn de offline momenten?

De data vind je op de pagina Contact & Info op training.mirjamvandervegt.nl.

Welke boeken zitten er in het basis boekenpakket en extra boekenpakket?

Basis:

- Stiltedagboek (Alleen dit boek kun je op aanvraag ook wisselen met *Adem de dag*)
- Boekje Moed uit de Ademreeks.
- Koester je hart
- Werkbeschrijving meditatiebankje

In het uitgebreide retraitepakket zit naast bovenstaande:

- Notitieboek Stille Momenten
- Kaars

Wat als ik bepaalde boeken uit het boekenpakket al heb?

De boeken uit het boekenpakket zijn niet inwisselbaar voor andere uitgaves. Wij versturen het boekenpakket binnen een week na je aanmelding.

Waarom wordt het labrynt gebruikt?

Wij gebruiken het vanuit de christelijke traditie, met de Bijbeltekst van Jezus waarin hij zegt: ik ben de deur, wie door mij binnenkomt zal gered zijn. Hij zal in- en uitgaan en hij zal een

weide vinden. Dit is ook de manier waarop je het Labyrint kunt gebruiken, in de lijn van Henri Nouwen; het gaat om de terugkeer naar de eerste liefde van God. Goed om te weten dat deze training christocentrisch van aard is, maar je kunt hem ook volgen als je niet gelovig bent. God dringt zich niet aan je op en je kunt komen zoals je bent, niet zoals je zou moeten zijn.

Kan ik de training in een groep volgen?

Wanneer je de training aanschaft, doe je dit individueel. De prijzen van de training zijn per persoon. Mocht je de training met een zelf samengesteld groepje willen volgen, neem dan contact op voor een passend aanbod. Het is niet geoorloofd om één training aan te schaffen en deze voor groepen te gebruiken.

Kan ik tussentijds afhaken?

We hebben er bewust voor gekozen om de training in geheel aan te bieden omdat in de training zelf ook gewoontevorming zit: het kost tijd om dit te laten bekliven. Wanneer je mensen de mogelijkheid geeft om uit te stappen, is deze prikkel weg. Dat is ook uit onderzoek naar online trainingen gebleken; daarom is tussentijds afhaken mogelijk op eigen risico. Wij storten geen geld terug.

Het is net als bij een reis die je boekt; die kun je ook niet na een paar uur terugstorten. Dat maakt dat je de reis ook aangaat en hem bereid bent te beleven, in al zijn facetten.

Wat zijn ervaringen van andere deelnemers?

Rijk, helend, liefdevol (Everlien)

Levensveranderend – alles meer dan waard – ik heb er zoveel aan! (Jannie)

Verbazingwekkende ontdekkingsstocht naar God, mezelf en de ander. Geweldige inzichten voor mijn dagelijks leven. (Thijmen, manager)

Prachtige zielzorg op een stevig fundament; ik zou de training aan iedereen aanbevelen! (Rijma, rouwtherapeut)

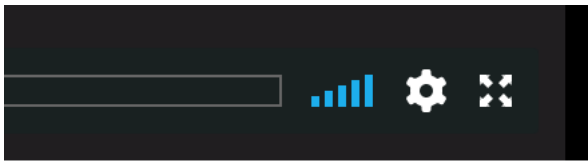
Hieronder nog een aantal praktische vragen tijdens de training – staat die van jou er niet bij, neem dan contact op. Wij beantwoorden je vragen graag.

Het bedrag van de training is hoger dan de betaallimiet van mijn rekening. Hoe kan ik mijn betaallimiet verhogen?

Het limiet voor betalingen kun je zelf online verhogen via de bankierenapp van jouw bank.

Hoe krijg ik het volume van de video's hoger? Het geluid is te zacht.

Doet het probleem zich ook voor op een andere computer of tablet? Waarschijnlijk wordt het probleem veroorzaakt door de instellingen van de computer. Controleer ook het volume van de video zelf, deze kan ook laag staan. De blauwe verticale streepjes onderin de video horen volledig blauw te zijn voor maximale volume.



Hoe kan ik de uitslag van de Spiritualiteitstest zien? Het staafdiagram wordt niet zichtbaar.

In week drie van de training doe je een spiritualiteitstest via een online omgeving van de EO. Lukt het je niet, dan is er bij het materiaal van week 3 ook een PDF van de test beschikbaar zodat je hem op papier kunt doen.