



FACTSHEET

RUST IN JE HOOFD – RUIMTE IN JE HART – LIEFDE IN JE RELATIES

Ruis in je hoofd is een van de grootste onrustbrengers in ons leven. In de training *Rust in je hoofd, ruimte in je hart, liefde in je relaties* gaan we op reis door jouw gedachten, gevoelens en behoeften. Door inzicht in hun wisselwerking ontdek je meer over rust, ruimte en liefde. Het wordt een avontuurlijke reis!

Hoe?

We nemen je online vijf weken mee op reis in een rood volkswagenbusje. Elke videosessie duurt maximaal een half uur en daarin nemen we je stap voor stap op weg door jouw innerlijk landschap. Je ontvangt daarbij oefenmateriaal waar je tijdens de sessie mee aan de slag gaat. Ga ervanuit dat je ongeveer 1,5 uur per week kwijt bent, inclusief de sessies. Natuurlijk kun je er ook veel meer tijd aan besteden, net hoeveel tijd jij jezelf gunt om de oefeningen toe te passen. Deze training legt een basis voor verbindende communicatie, waar je levenslang wat aan hebt. Vijf weken lang inzichten en oefenmateriaal voor blijvende transformatie.

Waarom?

Veel ruis in je hoofd komt omdat we gewend zijn te communiceren vanuit oordelen en strategie. Voor je het weet kom je in een eisende houding naar anderen of naar jezelf terecht, wat voor veel stress zorgt. Wanneer je inzicht krijgt in jouw onderliggende gevoelens en behoeften, kun je de stap naar verbindende communicatie maken. Uit al onze trainingen blijkt dat mensen hier enorm veel aan hebben en dat het hun relaties verbetert. Daarom hebben we de basis hiervan in een 5-weekse vormgegeven, zodat nog meer mensen hier profijt van hebben.

Door wie?

De training wordt gegeven door stiltetrainer en auteur Mirjam van der Vegt, breintrainer Erna Ebbers en we reizen mee met coach Gert Heres. In de eerste gratis welkomstsessie stellen we ons nader aan je voor. Wij trainen al jarenlang mensen in de reis van hoofd naar hart, waardoor er meer rust, plezier en vrijheid ontstaat.

Voor wie?

De training is geschikt voor zelfredzame mensen die serieus aan de slag willen met de ruis in hun hoofd en hun relaties. Twijfel je of je de training alleen wel aan kan? Doe hem dan samen met iemand anders. Overleg met ons voor kortingen als je hem in een groep wilt kijken (zie ook onder *Investing*) Zit je in therapie, overleg desnoods met je therapeut. Ook kun je ons als trainers boeken voor aanvullende persoonlijke sessies.

Waar?

Deze training is een online training, dus je kunt deze gewoon thuis doen. Wil je daarbij coaching op maat, dan kun je een van ons inschakelen voor meer hulp.

Wat is mijn investering?

De investering in jezelf en je relaties is 259 euro voor een verandering die je je leven lang meeneemt. Wil je de training in een groep volgen, dan kun jij je als groep opgeven en ontvang je de volgende staffelkortingen:

1 persoon 259 euro pp
2-6 personen 200 euro pp
>6 personen 175 euro pp

Het copyright van de trainingen berust bij de makers. Het is niet toegestaan het materiaal zonder toestemming met anderen te delen. Zo kunnen wij op een gezonde manier ons werk kunnen blijven doen. Kan iemand de training niet betalen? Neem dan contact met ons op – wij zoeken samen naar een haalbare weg.



Wij zien ernaar uit om met jou op te lopen!

We verlangen naar ruimte en liefde voor jezelf en je relaties.

Besmet de wereld met je kalmte en verlangens, in plaats van stress en haast. Ga je met ons mee op reis?

