

2-Daagse bijeenkomst

Hoe blijf je rustig in het midden ondanks onrust, triggers, (werk)druk, stress? Zodat je rust, goed gevoel en vertrouwen ervaart? Dat ontdek je in deze twee daagse training.

Het team van Alles over Trauma en Ptss organiseert samen met paardencoach Marjolijn van Dieren en ademcoach Jessica Rothman op do. 27 maart en vr. 28 maart een speciale tweedaagse. Waarin aandacht voor jezelf en zelfzorg centraal staat. Met systemische opstellingen tussen de paarden, ademwerk en inspirerende oefeningen, tools voor thuis en op het werk.

Wat levert deze twee daagse op?

- * Meer rust en zelfvertrouwen
- * Meer balans in privé-en werklevens
- * Persoonlijk plan
- * Positieve krachtige verandering

Inhoud 2-Daagse

In deze twee dagen zorgen we allereerst voor een goede basis van rust en inzicht om een goed basisgevoel te creëren en krachtige balans te ervaren.

Met systemisch werk met de paarden onderzoeken we welke patronen belemmeren en hoe je deze patronen kunt loslaten en weer terug naar het midden kunt veren. Dit wordt aangevuld met ademsessies waarbij je oude patronen fysiek en mentaal kunt loslaten. Waarmee je ruimte voor jezelf en jouw unieke kracht creëert. Ook ontvang je inspirerende oefeningen en maken we een persoonlijk plan waarmee je de voor jou gewenste balans creëert binnen je privé en of werklevens.

Praktische inhoudelijke informatie:

Data: 27 en 28 maart 2025

Tijden: 10.00-17.00 uur

Locatie: De Stege 7, 8194 LP Veessen

Kosten: € 520,00 excl. BTW (particulieren)

Kosten: € 580,00 excl. BTW (werkgever)

Prijs is inclusief koffie, thee, lekkers, lunch en exclusief overnachting.

Inschrijven en info:

Inschrijven kan via info@zhoo.nl.

Voor meer info bel: 06-53964826 Claudia Leenaars

