



Stap naar je innerlijke rust

Stap naar je innerlijke rust, serie van 3 coachwandelingen in kleine groep

Wil jij 2019 goed beginnen en écht aandacht schenken aan wat je nodig hebt? Vind je het regelmatig lastig om niet opgeslokt te worden door alle prikkels en uitdagingen om je heen? En wil je het contact met jezelf en je innerlijke rust vergroten zodat je ook in moeilijke periodes meer in balans kan blijven?

Dit voorjaar wandelen we in een kleine groep van 4-6 deelnemers naar meer rust in jezelf. Je maakt contact met je behoeften en verlangens. Krijgt meer kennis over innerlijke rust. En ontdekt met aantrekkelijke oefeningen welke jou helpen en welke minder effect op jou hebben.

Kenmerken van deze coachwandelingen in een kleine groep:

- veilige sfeer
- aantrekkelijke oefeningen
- kennis over innerlijke rust
- herkenning
- leren van jezelf en van elkaar

Bijkomend voordeel van wandelcoaching in een groep: investering is lager dan voor individuele coaching

De serie wandelingen is zo opgebouwd dat je geen ervaring hoeft te hebben met mindfulness of meditatie. Je zal merken hoe jij tussen de gedachten, geluiden en emoties in momenten van rust kan proeven. Ook dagen we je uit te experimenteren hoe je de ervaringen van de wandelingen wil gaan inpassen in je dagelijks leven.

Resultaten:

- voelen van je behoeften en verlangens
- in contact zijn met jezelf
- ontdekken wat voor jou werkt
- ervaren van innerlijke rust
- inpassen in je dagelijks leven

Data:

woensdag 30 januari 2019	10:00-12:00u
woensdag 27 februari 2019	10:00-12:00u
woensdag 27 maart 2019	10:00-12:00u

Kosten:

Serie van 3 wandelingen €120,- incl BTW incl koffie/thee na afloop van elke wandeling
Losse wandeling € 50,- incl BTW incl koffie/thee na afloop

Locatie:

Landgoed Mariëndaal tussen Arnhem en Oosterbeek
Verzamelloccatie Hoeve Klein Mariëndaal, Diependalse weg 4, Arnhem

Programma:

vanaf 9:45u	verzamelen
10:00-12:00u	coachwandeling
vanaf 12:00u	koffie/thee bij Hoeve Klein Mariëndaal (kosten inbegrepen)
tot 12:30u	gelegenheid tot vragen stellen

Aanmelden en meer informatie:

gaby@stiltecoaching.nl en www.stiltecoaching.nl