

Jaartraining De kwaliteiten van het hart



laat je
raken

2021/2022

Heb je een coachingstraject of jaartraining bij mij gevolgd en wil je tijd en ruimte blijven maken voor jezelf en je gevoelservaringen verder verdiepen?

Dan is deze jaartraining iets voor jou. In deze training gaan we dieper in op de kwaliteiten van het hart. En natuurlijk op de bijbehorende gevoelens. Zo leer je je hart-energie vergroten en steeds beter toe te passen in het dagelijks leven.

Thema's

- Sessie 1: Het hartcentrum
- Sessie 2: Zelfwaardering en zelfzorg
- Sessie 3: Zelfcompassie
- Sessie 4: Compassie voor anderen

Sessie 5: Vergeving

Sessie 6: Dankbaarheid

woensdagmiddag

Data: 29/9, 10/11, 15/12, 26/1, 9/3, 20/4

Tijd: 13.30u - 16.30u

Groepsgrootte: maximaal 8 deelnemers

Kosten: € 330,- (incl 21% btw)

Na elke sessie ontvang je een opgenomen meditatie van het betreffende thema.