

Laat je raken trainingen



'Volg je gevoel' klinkt aantrekkelijk. Maar de grote vraag blijft: hoe doe je dat dan?

In deze trainingen neem ik je graag mee in de wereld van je gevoel. Het boek *Laat je raken*, is de leidraad in deze training. In praktische stappen ga je in de training ervaren hoe je contact kunt maken met je gevoelens en emoties, er dieper in door kunt dringen en de boodschap ervan kan toepassen in je dagelijks leven.

Je kunt beginnen met **jaartraining 1**, waarin de basis gelegd wordt om je gevoelens te herkennen en op een constructieve manier de ruimte te geven. Deze jaartraining biedt je elke maand een ochtend om jezelf en je eigen gevoel ruimte te geven.

Mocht je na dit jaar je verder willen verdiepen, dan is er **jaartraining 2**.

Wil je na dit tweede jaar de meditaties op gevoelens graag met regelmaat blijven doen? Dan kun je meedoen met de **drieluik meditatie-sessies**.

Lees hieronder verder wat de trainingen inhouden.

Jaartraining 1

2019/2020

Ga je mee op reis?

In de eerste drie sessies van deze training leer je gevoelens waarnemen en de boodschap ervan te verstaan. In de overige bijeenkomsten gaan we dieper in op verschillende emoties.

Thema's

Sessie 1: Lichaamsbewustzijn & adem

Sessie 2: De signalen van je lichaam

Sessie 3: Voelen en doorleven

Sessie 4: Boosheid & oude pijn

Sessie 5: Verdriet & verzachten

Sessie 6: Vreugde & genieten

Sessie 7: Angst & vertrouwen

Sessie 8: Liefde

Inhoud sessies

Voelen en ervaren staan centraal in deze training. De sessies starten met yoga-oefeningen, gerelateerd aan het thema van die dag.

Vervolgens ga je het thema verdiepen aan de hand van schrijf oefeningen, muzikale

fragmenten en uitwisseling met de andere cursisten.

Elke sessie wordt afgesloten met één of twee verdiepende meditatie op het thema.

Praktische info

De training bestaat uit 8 bijeenkomsten en één individuele sessie.

Training vrijdag: 4 okt, 8 nov, 6 dec, 17 jan, 13 mrt, 17 apr, 15 mei, 12 juni

Training dinsdag: 8 okt, 12 nov, 10 dec, 21 jan, 17 mrt, 21 apr, 19 mei, 23 juni

Tijd: 9.30 - 12.30u

Groep: maximaal 8 deelnemers

Waar: unieke locatie aan de bosrand:

Studio In Balans
Oude Arnhemse bovenweg
16a in Doorn

Kosten: € 495,-

Jaartraining 2



laat je
raken

2019/2020

Deze tweede jaartraining is een vervolg op jaartraining 1. Voor alle cursisten die graag ruimte en tijd willen blijven maken voor zichzelf en hun gevoelservaringen willen verdiepen.

Thema's

Sessie 1: Gelaagdheid van emoties

Sessie 2: Schuldgevoel

Sessie 3: Stilte-dag

Sessie 4: Compassie

Sessie 5: Liefdevol Zijn

Sessie 6: Waartoe nodigt het leven jou uit?

Praktische info

De training bestaat uit 6 bijeenkomsten (waarvan 1 stilte-ochtend).

Training vrijdag: 20 sept, 22 nov, 10 jan (stilte), 6 mrt, 8 mei, 26 juni

Tijd: 9.00 - 12.00u

Groep: maximaal 9 deelnemers

Waar: Studio In Balans
Oude Arnhemse bovenweg
16a in Doorn

Kosten: € 295,-

Drieluik Meditatie-sessies



laat je
raken

2019/2020

De groepsmeditaties geven je de gelegenheid om 'de zaag scherp te houden'. Zo blijf je tijd en ruimte maken voor jezelf en jouw gevoel. Daarbij zet je met een groep een krachtigere energie neer dan in je eentje, waardoor je vaak makkelijker de diepte in kunt.

Op deze vrijdagochtenden cq woensdagavonden doen we twee meditaties. We starten met een uitgebreide meditatie op datgene wat er in jouw leven speelt. Hiermee krijg je de gelegenheid om dieper door te dringen in je gevoelens hierbij.

We sluiten af met een kortere meditatie op liefde.

Praktische info

Drieluik vrijdagochtend: 13/9, 1/11, 20/12
Tijd: 9.00u - 11.00u

Drieluik wo-avond (2020): 4/3, 8/4 en 20/5
Tijd: 19.00u - 21.00u

Groep: maximaal 9 deelnemers

Kosten: €75,- per drieluik

€30,- per losse sessie
(indien er plek is)