

Duik in je essentie

**17 SEPTEMBER EN
19 NOVEMBER 2023
DE MEDITATIETUIN
AMSTERDAM**



Na de zomer waar we uitbundig en voluit leven maken we ons in september voorzichtig op voor de herfst waar we weer langzaam naar binnen keren en er stilaan ruimte komt voor reflectie. Immers balans zoeken we allemaal. Vreugde, gezondheid en ontspanning. En soms slaat de teller even door naar te veel drukte, te veel gezelligheid, te veel van alles. Voordat de drukke feestdagen aan het einde van het jaar weer op onze deur staan te kloppen is er misschien even een paar maanden tijd voor pas op de plaats. Rust en ruimte voor jezelf creëren. Voel jij dat ook zo?

Wij nodigen je uit af te reizen naar jouw krachtplek en een duik te nemen in jouw essentie. Zet intenties om je verlangens voor de tweede helft van 2023 te herijken. Ruim oude belemmeringen die verankerd liggen in jouw onderbewustzijn op zodat je wel duurzaam nieuwe en gezonde gewoonten kunt installeren. Door klankschaal meditatie, adem therapie, Yoga Nidra meditatie en Psych-K balansen krijg je een aantal handvatten die je kunt inzetten om krachtig de tweede helft van het jaar in te gaan.

Volgende data :

17 september 2023

19 november 2023



Programma

9.30 Start programma

Hoe groot is het belang van het programma dat in jouw onderbewuste brein loopt? Waarom bepaalt dit programma voor een groot deel jouw leven? Aansluitend een tool die jou gaat helpen jouw intenties helder te krijgen.

11.00 pauze

11.30 vervolg programma

12.30 Frisse neus halen

13.00 Lunch met workshop "Hoe ondersteun ik mijn lijf en mijn brein om mijn verlangens te realiseren"

14.00 Uitleg en beoefening ademtherapie en de heilzame werking voor het immuunsysteem en het loslaten van emotionele blokkades

15.45 Yoga Nidra meditatie

16.30 Evaluatie en einde workshop

Deze dag - 125 euro incl lunch en versnaperingen (zakelijk ex btw)

Annemiek Burger - Ademtherapie en klankschalen

Dewi Achwarizmi - Voeding en Gezondheid

Hannette Otten - Psych-K, Hypnose en Yoga Nidra

"Een cadeautje aan jezelf! Een dag om heerlijk te ontspannen en even uit de ratrace van alledag te stappen. Een prachtige individuele opdracht om even bewust stil te staan bij wat je in de toekomst wil, fijn te ademen om daarna nog dieper te kunnen ontspannen met een yoga nidra reis, onder begeleiding van mooie klankschalen. Dit alles met waardevolle achtergrondinformatie en een heerlijke lunch en versnaperingen tussendoor. Een fijn gebalanceerd team die elkaar goed aanvulden, een echte aanrader!"
Nynke en Simeronie

SINDS DE DAG BIJ JULLIE HEB IK EEN AANTAL ACTIES ONDERNOMEN VANUIT DE DOELLEN DIE IK GESTELD HAD. DE TIMING VAN " DE DUIK" WAS HEEL GOED; HET WERKT BIJ MIJ OM BIJ DE START VAN HET NIEUWE JAAR EEN AANTAL DINGEN AF TE SPREKEN MET MEZELF EN IK KAN ZE WEL OPSCHRIJVEN, MAAR JUIST DE COMBINATIE VAN JE LIJF VOELEN EN JE BREIN AANZETTEN WERKTE VOOR MIJ GOED.

HET VOELDE VOOR MIJ HEEL NATUURLIJK HOE JULLIE DE KRACHTEN HADDEN GEBUNDELD MET IEDER ZIJN EXPERTISE. EN JULLIE VOELDEN ALS EEN GOED TEAM. REDEN VOOR MIJ OM POSITIEF NIEUWSGIERIG TE ZIJN NAAR JULLIE PLANNEN VOOR ZWITSERLAND. EN ALS IK DAN ZO BEWUST STIL STA, DAN IS GEZONDE VOEDING WEL ECHT EEN SLEUTEL OM LEKKER IN MIJN LIJF TE ZIJN. DUS DANK VOOR DEZE DAG EN OP NAAR MEER?
FLEURIEKE KAMERBEEK

"De dag blijft hangen in mijn hoofd en vraagt om meer follow up ! Heel fijn om op al deze dimensies die in elkaar grijpen bezig te zijn met mezelf" 😊
Esther Hetteema

REVIEWS

"WAT WAS HET EEN FIJNE DAG VOOR JEZELF! IK HEB ME DE HELE DAG ONTZETTEND VERWEND EN GEPAMPERD GEVOELD. BOVENDIEN HEB IK HEEL VEEL IN 1 DAG GELEERD. GOEDE OEFENINGEN OM JEZELF TE ONTSPANNEN EN IDEEËN TE CREËREN VOOR EEN BETERE ONTWIKKELING VAN JEZELF. EN HEERLIJKE RECEPTEN EN IDEEËN VOOR EEN BETERE VOEDING. HET IS HEEL FIJN OM VAN 3 GOEDE COACHEN ZOVEEL AANDACHT TE KRIJGEN, DIE BOVENDIEN SAMEN EEN FANTASTISCH FIJN TEAM VORMEN. ACHTERAF REALISEERDE IK ME PAS HOE FIJN HET IS OM EEN HELE DAG AAN JEZELF TE MOGEN WERKEN. IK KAN HET IEDEREEN ECHT AANRADEN."
MARJA VAN BEUGEN

"WILDE NOG EVEN ZEGGEN DAT IK HET ECHT SUPER LEUK EN HEERLIJK VOND VANDAAG. DANK JULLIE WEL!! WAT IEDEREEN AL ZEI IS DAT JULLIE ALS TEAM HEEL GOED SAMEN GAAN, HET GAAT/IS HELEMAAL ORGANISCH EN ALLE ONDERDELEN GAAN NAADLOOS IN ELKAAR OVER, HET VOELDE ALS 1 NATUURLIJKE FLOW DE HELE DAG. ECHT SUPER."
ANNIEK MOLENSCHOT

"THANK YOU!! I ABSOLUTELY ENJOYED THE WORKSHOP CONDUCTED BY HANNETTE, ANNEMIEK AND DEWI. ALL THREE COMPLEMENT EACH OTHER REALLY WELL WHICH CREATED A ROUNDED WORKSHOP IN DIFFERENT AREAS: MIND AND BODY. THE EXERCISES, TIPS AND EXAMPLES WHERE REALLY EASY TO FOLLOW AND TO UNDERSTAND. I NEVER ATTENDED A ONE DAY WORKSHOP WHICH IS SO COMPREHENSIVE AND DIVERSIFIED AND GIVES YOU SO MANY TOOLS WHICH YOU CAN USE IMMEDIATELY AT HOME. THIS WORKSHOP REALLY HELPS YOU TO ADJUST YOUR THINKING AND HABITS. I CANNOT WAIT FOR THE NEXT ONE!! THANK YOU HANNETTE, ANNEMIEK AND DEWI AGAIN FOR YOUR WISDOM, INSIGHTS AND TIME!"
JULIA GROENEWEGEN