

COMPASSIEDAG

WE KENNEN ALLEMAAL MOMENTEN DAT WE LIEFDE VOELEN IN HET LEVEN. SOMS KUNNEN DEZE MOMENTEN OMSLAAN IN HARDHEID, GEDEPRIMEERDHEID OF VERDRIET.

BOOSHEID OVER JEZELF, JOUW OMGEVING EN OVER "DE WERELD" WAARDOOR JE MINDER ZINGEVING EN ENERGIE ERVAART.

VRAAG JE EENS AF

- 'MAG IK VAN MIJZELF ONGESTRAFT FOUTEN MAKEN?'
- 'PIJNIGEN IK MEZELF MET NEGATIEVE ZELF-OORDELEN?'
- VOEL IK MEZELF GEZIEN EN GEHOORD?
- HEB IK MOEITE MET AANVAARDEN VAN MEZELF PRECIJS ZOALS JE BENT?
- ERVAAR IK CONTINUE ONRUST EN SPANNING?
- KOM IK NIET TOT DINGEN DIE IK MIJZELF STEEDS VOORNEEM?

TIJDENS DEZE TRAININGSDAG GAAN WE IN ALLE VRIJHEID EN VEILIGHEID ONDERZOEKEN WAT ONS KAN HELPEN OM ONSZELF MEER LIEFDE TE GUNNEN. WE DOEN DAT MET BEHULP VAN OEFENINGEN WAARDOOR JE JE BIJVOORBEELD MINDER ALLEEN EN VEILIGER VOELT. JE KRIJGT GELEGENHEID OM BIJ TE TANKEN DOOR ONDERLINGE UITWISSELING. DE KORTE MEDITATIES LATEN JE ZIEN DAT RUST VINDEN BIJ JE ZELF MOGELIJK IS!

*Ik wil jullie bedanken voor deze mooie trainingsdag. Het was heftig, open, liefdevol
en vooral erg waardevol
P. Koole*

RESULTAAT

- JE WEET HOE JE ZELFKRITIEK KAN OMBUIGEN NAAR COMPASSIE
- JE WEET HOE JE BIJ MOET TANKEN ALS JOUW ENERGIE STERK VERMINDERD IS
- JE WEET HOE JE JOUW GEVOEL IN KUNT ZETTEN OM JOUW DOELEN TE BEREIKEN
- JE KUNT RUST VINDEN BIJ JEZELF

LAAT JE VERRASSEN DOOR JEZELF EN DOOR HET AANBOD VAN DEZE DAG. DEELNEMERS ERVAREN DEZE DAG ALS VERRIJKEND EN RUSTGEVEND!

TRAINING VOOR MENSEN
DIE MEER TOT HUN
GEVOEL WILLEN KOMEN

MEER AANDACHT
VOOR MEZELF

PRAKTISCHE INFORMATIE

COMPASSIEDAG



JE KRIJGT

- 1 DAG TRAINING IN EEN PRACHTIGE OMGEVING
- THEORISCH KADER OVER COMPASSIE
- PRAKTISCHE OEFENINGEN
- ERVARINGSGERICHTE OEFENINGEN

DE TRAINING IS INCLUSIEF LUNCH

INVESTERING

€ 145,- EXCL BTW

UW TRAINERS

RENSKE VAN BERKEL

LINDA DE VOS

