

Nieuwsbrief

Shining Life

Stap uit je hoofd, omarm je HART en wandel samen door het leven!



In deze periode krijgen we de kans om uit ons hoofd (denken, doen) naar ons HART (voelen, zijn) te gaan. De natuur kan ons hierbij heel goed helpen, het brengt je bij jouw 'ware natuur' en je 'innerlijke wijsheid'. Alle antwoorden zitten in jou, via de natuur kan je er gemakkelijk contact mee maken.

In de natuur ben je nooit alleen. Alles is met alles verbonden, er is geen oordeel. Eens je dat voelt en ervaart, voel je je gedragen en opent je hart. Verbinding op hartsniveau is in deze periode zo belangrijk. Leven vanuit je hart.

Nieuw Workshops in de natuur

We gaan de natuur in met een bepaald thema. Daarrond gaan we die dag dan werken met natuurelementen in combinatie met oefeningen. Dit is een leuke en diepgaande manier om mooie inzichten te krijgen en dingen te ervaren en te veranderen.

In contact met je hart

Zit je veel in je hoofd (denken, piekeren) en kan je de controle moeilijk loslaten? Zit je vaak in doe-modus? Dit vraagt ontzettend veel energie en kan flink vermoeiend zijn. Weer contact maken met je HART en VOELEN.

Vertragen, rust, vertrouwen, verbinding en focussen op dingen die er echt toe doen. Allemaal mooie eigenschappen van ons HART. Dat gaan we die dag allemaal ontdekken, dankzij de natuurelementen, oefeningen en onszelf.

Zaterdag 6 juni van 13.30 uur tot 16.00 uur

Maandag 8 juni van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Dag van verbinding

Verbinding = één van onze basisbehoeften.

We gaan op een gezonde manier leren om ons te verbinden met onszelf, met de natuur en met de omgeving.

Het is steeds belangrijk om vanuit jezelf verbinding te maken, zodat je je niet verliest in de andere. Eigenheid behouden in verbinding. Dit gaan we allemaal op een leuke manier ervaren en leren.

Maandag 13 juli van 13.30 uur tot 16.00 uur

Zaterdag 18 juli van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Inspiratie, vertraging, verwondering: genieten in het hier-en-nu

Vaak zitten we met onze gedachten in het verleden of de toekomst. Dat vraagt veel energie. Door te vertragen en aandachtig aanwezig te zijn in verwondering komen we meer in het hier-en-nu en kan het stromen en krijgen we inspiratie. De toegangspoort tot het NU zijn je zintuigen, want met je zintuigen kan je alleen NU waarnemen. We gaan heel wat oefeningen doen om dit te ervaren, zodat je het kan meenemen in je dagelijkse leven en meer in het nu kan leven.

Zaterdag 8 augustus van 13.30 uur tot 16.00 uur

Maandag 10 augustus van 13.30 uur tot 16.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Themawandelingen in de natuur

‘Ontladen en opladen in de natuur, je energie weer helemaal laten stromen’

Tijdens deze wandeling in de natuur gaan we heel wat oefeningen doen om te ontspannen en je energie weer te laten stromen. Je gaat opgeladen weer naar huis met heel wat oefeningen die je in je dagelijkse leven kan toepassen.

Zaterdag 9 mei van 9.00 uur tot 10.30 uur

Maandag 11 mei van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Goed gegrond (Aarde) en in stroming (water)

Aarde = stevig op de grond, stabiliteit, kracht, voeding

Water = stromen, reinigen, loslaten, afvoeren, meestromen, beweeglijkheid

Beide zijn ze heel belangrijk. We gaan deze elementen ervaren en verdiepen op een leuke manier.

Zaterdag 13 juni van 9.00 uur tot 10.30 uur

Maandag 15 juni van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Zilvermeerhaven / De Maat



In contact komen met je 'ware natuur' en weer helemaal tot 'bloei' komen

Via de puurheid van de natuur weer dichterbij jouw ware natuur, je innerlijke kracht en je innerlijke vreugde komen. Weer thuiskomen bij jezelf. Gewoon 'zijn' wie je echt bent en dat 'uitstralen'. Weer helemaal tot 'bloei' komen.

Zaterdag 4 juli van 9.00 uur tot 10.30 uur

Maandag 6 juli van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Voelen en aangeven van je grenzen

We gaan bewust aan de slag met het aanvoelen van energieën van anderen en van de omgeving. We gaan leren om meer bij onszelf te blijven en van daaruit op een gezonde manier in verbinding te gaan.

Zaterdag 22 augustus van 9.00 uur tot 10.30 uur

Maandag 24 augustus van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Algemene informatie themawandelingen in de natuur

Bij workshops ligt de nadruk op oefenen, ervaren, inzichten krijgen en een beetje wandelen. Bij themawandelingen ligt de nadruk meer op wandelen in combinatie met veel oefeningen.

De workshops en themawandelingen vinden steeds plaats in KLEINE groep. Zolang de maatregel van 1,5 meter afstand van kracht is, houden we hier uiteraard rekening mee, het bos is groot genoeg. 😊

Kostprijs workshop 30 euro

Kostprijs wandeling 15 euro

Graag op voorhand inschrijven, aantal deelnemers is beperkt.

Graag ook tijdig paraat, de wandelingen starten stipt.

Telefoon Els Janssens 014/37 06 67

Meebrengen: aangepaste kledij (bijv. bij regenweer)
wandelschoenen
rugzakje met water en eventueel snack
heel veel zin 😊

Wandelcoaching

Wandelcoaching houdt in dat het coachgesprek (één-op-één) in de natuur plaatsvindt, de natuur wordt echt actief ingezet.

Het is een krachtige, diepgaande en inspirerende vorm van coaching. De natuur brengt je in contact met jouw “ware natuur” en “innerlijke wijsheid”, je komt in een intuïtieve flow.

Er schuilt een onuitputtelijke kracht en wijsheid in de natuur, die ons brengt bij onze onuitputtelijke kracht en wijsheid.

Alle antwoorden zitten in jou, via de natuur kan je er gemakkelijker contact mee maken. Spreekt het je aan? Kijk dan alvast op www.shiatsu-coaching.be bij **wandelcoaching!**

*‘Het moment dat je je eigen pad gaat volgen,
is het moment dat je de held wordt
van je eigen leven.’*

Deze nieuwsbrief mag vrijblijvend verstuurd worden naar geïnteresseerden.

© Shining Life april 2020