

Nieuwsbrief

Shining Life



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 hartniveau 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.

De weg naar jouw innerlijke wijsheid

We hebben allemaal onze “innerlijke wijsheid”, onze “intuïtie”. Daar kunnen we alle antwoorden vinden. Maar vaak neemt ons hoofd (denken) het over en gaan we helemaal weg van ons gevoel. Waardoor we gaan twijfelen of rationele beslissingen gaan nemen.

Weer in contact komen met “je intuïtie” en je gevoel.

Zaterdag 12 september van 13.30 uur tot 16.00 uur
Maandag 14 september 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.

Zaterdag 10 oktober van 13.30 uur tot 16.00 uur
Maandag 12 oktober van 13.30 uur tot 16.00 uur
Locatie Galbergenbos, Mol (Sluis)

Themawandelingen in de natuur

Herfstwandeling (naar binnen keren en loslaten)

Herfst is de periode van naar binnen keren en loslaten.
De natuur laat ons dat heel mooi zien.
In deze wandeling gaan we hiermee dan ook aan de slag.

Zaterdag 19 september van 9.00 uur tot 10.30 uur

Maandag 21 september van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Zilvermeerhaven / De Maat

Natuur “bad” wandeling (bosbaden)

Natuur maakt mensen gelukkiger en gezonder, dat is al wetenschappelijk bewezen.

Via bewust wandelen en oefeningen gaan we genieten van de helende kracht van de mooie natuur.

Zaterdag 17 oktober van 13.30 uur tot 15.00 uur

Maandag 19 oktober van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Galbergenbos (Mol) of Meerhout



SOUL WALK

Verbinding met de natuur, jezelf en gelijkgestemden.

Verbinding is zo belangrijk voor de natuur en de mens, het is de essentie van ons bestaan.

Vaak hoor ik van hooggevoeligen dat het moeilijk is om diepgaande verbinding met anderen te krijgen of te vinden.

Zaterdag 21 november van 13.30 uur tot 15.00 uur

Maandag 23 november van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Galbergenbos, (Mol) of Meerhout

Winterwandeling

Elk seizoen heeft zijn energie en mooiheid.

Via bewust wandelen en oefeningen gaan we hiervan echt genieten.

En daarna trakteer ik op een warme thee of koffie om het jaar mooi af te sluiten.

Zaterdag 12 december van 13.30 uur tot 15.00 uur

Maandag 14 december van 13.30 uur tot 15.00 uur

Locatie Galbergenbos (Mol) of De Maat (Mol)

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!**

*“Into the woods I go, to lose my mind and find my
SOUL”*

Deze nieuwsbrief mag vrijblijvend verstuurd worden naar geïnteresseerden.

© Shining Life augustus 2020