

Nieuwsbrief

Shining Life

Nieuwe workshops 2024

- di 12/3 en di 26/3 **Van stress naar innerlijke rust
en innerlijke vrijheid !**
- di 16/4 en di 23/4 **Hart brein coherentie (meditatie)**
- di 7/5 en di 28/5 **Van droom naar werkelijkheid :
leren samenwerken met het universum !
(manifesteren)**
- za 8/6 en za 22/6 **Van pijn naar healing :
met liefde luisteren naar je lichaam !**
- za 20/7 en za 27/7 **Van angst/controle/afgescheidenheid
naar vertrouwen/liefde/verbinding/stroming**
- za 10/8 en za 31/8 **Helemaal opladen in de natuur
en leren werken met energie**

Shining life – Els Janssens – Mol

Workshop op dinsdagavond van 18.30u tot 21.00u

Workshop op zaterdag van 9.00u tot 11.30u

Meer info en inschrijven :

014/37.06.67 www.shiatsu-coaching.be

Binnenkort komt de lente er weer aan.

Het oude is losgelaten en heeft plaats gemaakt voor nieuwe dingen.

De lentekriebeltjes brengen meer licht, meer energie, groei in ons en groei buiten ons.

Een mooie tijd om weer naar buiten te gaan en je te vullen met nieuwe ervaringen.

Ik heb er alvast erg veel zin in om nieuwe dingen te ontdekken en te ervaren....gewoon voelen in het NU en meestromen met de FLOW.

Daarom ook het NIEUWE gevarieerde aanbod aan korte workshops :

Workshop 1 :

Van stress naar innerlijke rust en innerlijke vrijheid !

Welke deeltjes/ikjes in jou geven je stress en onrust (vb. perfectionist, zorgger, doener, controleur,...)?

En wat zit er onder deze ikjes, waarvoor hebben ze je vroeger beschermd?

Als we daar naar kunnen gaan kijken dan pak je

de echte oorzaak aan van je onrust en chronische stress!

Dit gaan we doen via Voice Dialogue en andere technieken.

Van onrust/stress naar innerlijke rust en innerlijke vrijheid! Niet meer reageren vanuit gekwetste stukjes (overleving) maar vanuit je midden, echt in het NU!

Data : dinsdag 12/3 en dinsdag 26/3

Workshop 2 :

Hart brein coherentie (meditatie)

Is bewuste ademhaling samen met positieve gedachten en liefdevolle gevoelens!

Hartintelligentie = leven vanuit jouw liefdevolle kern en vanuit je essentie!

In die staat ben je echt aanwezig in het moment/ in het NU. Je hebt echte verbinding met jezelf en van daaruit kan je verbinding maken op hartsniveau met anderen en met het Universum!

*Dit heeft positieve invloed op heel wat zaken :
stressniveau gaat erg naar beneden, ontspanning,
aanmaak natuurlijke antidepressiva, helderder,
meer focus, contact met je intuïtie, energie omhoog,
maar vooral je zelfherstel kan zijn werk doen!*

*We gaan hiermee aan de slag op verschillende
manieren, zodat je het op alle vlakken in je leven
kan toepassen.*

Data : dinsdag 16/4 en dinsdag 23/4

Workshop 3 :

Van droom naar werkelijkheid :

Leren samenwerken met het Universum!

Alles is energie en is steeds in beweging!

*We zijn constant aan het uitzenden bewust en
onbewust (overtuigingen, patronen,...).*

*Elke gedachte en elk gevoel zenden we uit via
energie en trekken we dan ook aan (wet van
resonantie). Hoe kunnen we bewust energie uitstralen
en zo dingen/situaties creëren die we wensen?*

We gaan de verschillende stappen samen doorlopen maar vooral doorvoelen, zodat je het direkt kan toepassen in je leven.

"Het Universum pikt op wat je uitzendt!"

"Denk het, voel het, geloof het!"

Data : dinsdag 7/5 en dinsdag 28/5

Workshop 4 :

***Van pijn naar healing : met liefde luisteren
naar je lichaam!***

Vaak hebben we heel wat oordelen (bewust en onbewust) over ons lichaam. Maar wat we denken, worden we!

Als je vanuit angst/stress/afgescheidenheid leeft dan blokkeer je je stroming en je zelfherstel, met symptomen en ziekte als gevolg.

Als je vanuit LIEFDE/VERTROUWEN kan kijken dan ontspan je en kan jouw zelfherstel en natuurlijke groei zijn werk doen. Dan ben je in stroming en kan je VOELEN wat je in het nu nodig hebt!

We gaan hiermee intens aan de slag zodat er echte healing kan plaatsvinden.

Data : zaterdag 8/6 en zaterdag 22/6

Workshop 5 :

Van angst/controle/afgescheidenheid naar vertrouwen/liefde/verbinding/stroming

We creëren waar we onze aandacht op richten, of het nu positief of negatief is.

Als je vanuit angst/controle/oordeel/tekorten kijkt ga je uit verbinding met je GEVOEL/met jezelf en met het Universum. Dan leef je in afgescheidenheid.

Maar als je ervoor kiest om te kijken vanuit vertrouwen/liefde dan blijf je in verbinding met je gevoel/jezelf en het Universum. Dan kan alles blijven stromen. Dan kan je echt voelen wat er op het moment wil gebeuren.

In elke situatie heb je 2 keuzes : leer je via angst of leer je via LIEFDE?

"Het wonder zit er niet in hoe goed we angst kunnen vermijden. Het wonder zit hem in hoe snel we naar LIEFDE kunnen terugkeren"!

Data : zaterdag 20/7 en zaterdag 27/7

Workshop 6 :

Helemaal opladen in de natuur en leren werken met energie.

Alle mooie krachten van de natuur zijn ook in jou aanwezig. We gaan er terug contact (herinneren) mee maken en leren mee werken.

Thuiskomen bij jouw ware natuur = echte verbinding met jezelf! We gaan het bos in en echt voelen en ervaren op heel wat manieren, zodat je het direkt kan toepassen in je leven.

Data : zaterdag 10/8 en zaterdag 31/8

Algemene informatie :

Dinsdag is van 18.30 uur tot 21.00 uur.

Zaterdag is van 9.00 uur tot 11.30 uur.

Locatie : mijn praktijk en bos

Kostprijs per workshop 80 euro

Op voorhand inschrijven graag, we werken in kleine groepjes!

Meer info zie mijn website of 014/37.06.67

Meebrengen : gemakkelijke kledij aandoen (bos)

pen en papier

heel veel zin

Nieuwe data workshop

**HEEL JEZELF VAN BINNENUIT EN BOOST JE
GEZONDHEID !**

Inzichten krijgen hoe je BEWUST en ONBEWUST je gezondheid en zelfhelend vermogen beïnvloedt.

We gaan op alle vier niveaus werken :
mentaal, emotioneel, energetisch en fysiek!

Dit is een totale aanpak zodat er blijvende veranderingen kunnen plaatsvinden.

- weg naar wie jij “echt” bent
- samen gaan we op pad om te ontdekken wat jij nodig hebt om helemaal in je kracht te komen
- weer bij je “mooie kern” komen
- leven van “binnen” naar “buiten”
- leven in flow met je ”eigen natuur”
- éénheid en rust ervaren in jezelf
- meer bij je gevoel komen
- echte verbinding ervaren met jezelf en met anderen
- leven op HARTSNIVEAU
- zodat er echte “HEALING” kan plaatsvinden

Andere aanpak van chronische stress, chronische pijnen, chronisch vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie,... .

Leren omgaan met hooggevoeligheid.

Voor iedereen die innerlijke kracht en innerlijke rust wil ervaren.

Heb je zin om samen op pad te gaan en je gezondheid een boost te geven, dan is dit krachtig traject zeker iets voor jou.

We gaan heel praktisch werken / ervaren / voelen zodat je het direct kan toepassen in je leven.

Jouw aandeel : openstaan voor persoonlijke groei,
openstaan voor nieuwe dingen
en zin om ermee aan de slag te gaan

Mijn aandeel : persoonlijke begeleiding tijdens het hele traject en mijn enthousiasme, passie en jarenlange ervaring

Algemene informatie :

De workshop kan gevolgd worden op zaterdagochtend
Van 9.00 uur tot 11.30 uur.

Aanvang 16 maart 2024, voor data zie mijn website
www.shiatsu-coaching.be

Locatie : Pastoor Wuytsstraat 63 te Mol (Sluis)

Kostprijs : 285 euro

Op aanvraag kunnen ook andere locaties.

Met de lente en de zomer in aantocht wil ik ook nog even
de aandacht vestigen op WANDELCOACHING!

Het is een krachtige, diepgaande en inspirerende vorm van
coaching.

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!

Meer info zie mijn website.

Deze nieuwsbrief mag vrijblijvend verstuurd worden naar geïnteresseerden.

© Shining Life februari 2024.