

Nieuwsbrief

Shining Life

Fijne feestdagen gewenst!



Nieuw Wandelcoaching

Wandelcoaching houdt in dat het coachgesprek in de natuur plaats vindt, 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!**

Nieuw Themawandelingen in de natuur

Stiltewandeling

Wandelen in stilte in de natuur geeft rust en ruimte in je hoofd. We gaan al onze zintuigen en ademhaling gebruiken, zodat we weer helemaal bij ons gevoel komen, in het 'NU'. Alle spanningen vallen van je af en je krijgt nieuwe energie en nieuwe inzichten. De natuur geeft jou altijd wat je op dat moment nodig hebt. Onderweg gaan we ook bewust oefeningen doen, maar vooral genieten van al het mooie en de rust.

Zaterdag, 15 februari 2020 van 9 uur tot +/- 10.30 uur

Maandag, 17 februari 2020 van 13 uur tot +/- 15.00 uur

Mindful wandeling

Mindfulness = open en bewust aanwezig zijn in het huidige moment, zonder oordeel, leven met volle aandacht, aanvaarden zoals het 'NU' is.

Wandelen in de natuur brengt ons helemaal in het 'NU'. Daarnaast gaan wij nog heel wat leuke oefeningen doen die ons meer bewust maken. Oefeningen die je kan toepassen in je dagelijkse leven, zodat je meer ontspannen en bewuster kan leven.

Maandag, 9 maart 2020 van 13.30 uur tot +/- 15.00 uur

Zaterdag, 14 maart 2020 van 9 uur tot +/- 10.30 uur

'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.

Maandag, 30 maart 2020 van 13.30 uur tot +/- 15.00 uur

Zaterdag, 4 april 2020 van 9.00 tot +/- 10.30 uur

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.

Maandag, 4 mei 2020 van 13.30 uur tot +/- 15.00 uur

Zaterdag, 9 mei 2020 van 9 uur tot +/- 10.30 uur



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.

Maandag, 3 juni 2020 van 13.30 uur tot +/- 15.00 uur

Zaterdag, 13 juni 2020 van 9 uur tot +/- 10.30 uur

Algemene informatie themawandelingen in de natuur

De wandelingen vinden steeds plaats in kleine groep en in nabij gelegen natuurgebied.

Kostprijs 15 euro per wandeling (coaching inbegrepen).

Graag op voorhand inschrijven, aantal deelnemers is beperkt.

Indien je wenst te carpoolen, graag een seintje op voorhand.

Graag 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 😊

Shining Life Workshops

De weg naar Innerlijke Kracht & Innerlijk Geluk

Soms raast het leven voorbij en raak je jezelf kwijt in je dagelijkse bezigheden, je relatie, je beroep. De workshop 'De weg naar Innerlijke Kracht en Innerlijk Geluk' brengt je dan weer terug naar je 'kern', naar wie jij 'echt' bent!

De workshop vindt telkens plaats op **donderdagavond van 18.30 uur tot 21.00 uur**

Data workshop zijn 23/1 - 6/2 - 20/2 - 5/3 - 19/3 - 2/4/2020

Deelnameprijs bedraagt 250 euro

Meer info? Zie website www.shiatsu-coaching.be



Hooggevoeligheid als kracht – van overleven naar leven

Ben je vaak overprikkeld en moe? Vlug afgeleid in een drukke omgeving? Voel je anderen sterk aan en beleef je alles veel intenser? Dan is de workshop **Hooggevoeligheid** iets voor jou!

Tijdens deze workshop wil ik je leren effectiever om te gaan met jezelf, je energie en met je omgeving. Ik neem je mee op een traject waar we heel praktisch gericht gaan werken, zodat je er in het dagelijkse leven mee aan de slag kan. Samen schrijven we die gebruiksaanwijzing, zodat je van je hooggevoeligheid een kracht kan maken en je echt kan leven in plaats van overleven.

De workshop vindt telkens plaats op **dinsdagavond van 18.45 uur tot 21.00 uur**

Data workshop zijn 16/1 - 30/1 - 13/2 - 12/3 - 26/3 - 23/4 - 7/5 - 28/5/2020

Deelnameprijs bedraagt 250 euro

Meer info? Zie website www.shiatsu-coaching.be



Deze nieuwsbrief mag vrijblijvend verstuurd worden naar geïnteresseerden.

© Shining Life december 2019