

A woman in a white tank top and dark shorts is walking away from the camera on a wide, sandy beach. She is leaving a trail of footprints behind her. To her right, there are high, layered cliffs. To her left, the ocean waves are breaking on the shore. The sun is low on the horizon, creating a bright, hazy glow and casting long shadows. The sky is a clear, pale blue.

Shining Life

Workshops

De weg naar innerlijke kracht
& innerlijk geluk

Hooggevoeligheid

Hooggevoeligheid als kracht

Van overleven naar leven

Ben je vaak overprikkeld en moe?
Ben je vlug afgeleid in een drukke omgeving?
Voel je anderen sterk aan?
Beleef je alles veel intenser?
Voel je je een buitenbeentje?

Dit zijn maar enkele kenmerken van hooggevoeligheid. Vaak voelt het aan als een zware last, maar eigenlijk is het een mooie gave als je je eigen “gebruiksaanwijzing” kent.

In de workshop ‘Hooggevoeligheid als kracht’ wil ik je leren effectiever om te gaan met jezelf, met 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. Zodat je echt kan leven in plaats van overleven.



De weg naar Innerlijke Kracht en 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!

In deze workshop wil ik je weer op weg zetten naar een stralend leven, naar je ware zelf. Je opvoeding, je omgeving kunnen je vaak wegleiden van je essentie. Met deze workshop breng ik je weer terug naar die pure innerlijke kracht en innerlijke vreugde. Alleen zo kan je zijn wie je echt bent.

De workshop is vooral praktisch gericht: we gaan veel oefenen en ervaren. Ik reik je daarbij heel wat tools aan om weer contact te maken met je ‘zachte liefdevolle pure kracht’.

We gaan aan de slag met onze 3 krachtcentra: buik/hara (kracht), hart (liefde), hoofd (wijsheid). Door deze krachtcentra te activeren en te versterken, kom je in balans en sta je ‘krachtig’ in het leven. Dan ben je wie je echt bent en kan je stralen. Je komt weer helemaal terug bij je jezelf.

Je ontwikkelt :

- kracht
- liefde
- contact met je innerlijke wijsheid
- grotere innerlijke rust
- emotionele stabiliteit
- verbinding met jezelf
- verbinding met de buitenwereld vanuit ZIJN
- makkelijker grenzen stellen vanuit eigenwaarde

Wil je graag deelnemen aan mijn workshops?

Inschrijven kan via de website: **www.shiatsu-coaching.be**

Of telefonisch: **014 37 06 67**

De workshops worden op regelmatige tijdstippen herhaald. Omdat ik met hele kleine groepjes werk, zijn de plaatsen beperkt. De workshops zitten snel vol, dus ik raad je aan op voorhand in te schrijven.

Op mijn website vind je ook meer info over de workshops en hooggevoeligheid.

Shining Life - Els Janssens

Op mijn weg naar meer bewustzijn kwam ik in contact met shiatsu. Het was een openbaring om te zien wat een positieve invloed dit had op mijn gezondheid. Ik was nieuwsgierig naar meer en ik ben me gaan verdiepen in shiatsu door een 4-jarige opleiding te gaan volgen. Na verloop van tijd werd het eigenlijk een levenswijze en visie. Daarom besloot ik shiatsu-therapeute te worden en een eigen praktijk op te richten.

Ik heb me gespecialiseerd in hooggevoeligheid, chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS), fibromyalgie, burn-out en andere stress-gerelateerde aandoeningen. Daarnaast volg ik regelmatig cursussen en bijscholingen ter verdieping.

Voor mij is er niets mooier dan mensen te begeleiden en coachen in hun helings- en bewustwordingsproces. Mensen bij hun innerlijke kracht en rust brengen.