

Vanuit je eigen wijsheid leven wie je van harte bent

Inhoud van de workshop

In een dagdeel onderzoek je via beeldende oefeningen hoe je haperingen op je weg kunt omzetten in een kracht waarmee ruimte kan ontstaan voor hoe jij je leven wilt leven. Tekentalent is niet nodig!

Voorbeelden van te onderzoeken situaties:

- ☆ drastische veranderingen in je leven
- ☆ baanverlies
- ☆ verandering in je gezondheidssituatie waardoor je andere keuzes moet maken
- ☆ veranderingen in gezin of relatie
- ☆ bereiken van je pensioenleeftijd
- ☆ nieuw zelfvertrouwen vinden
- ☆ hervinden van je balans in je nieuwe situatie met meer hart voor jezelf...

Doel van de workshop

In je leven heb je tot nu toe keuzes gemaakt die pasten bij jouw situatie en omstandigheden. Keuzes die blijken te werken worden vaak gewoonten, maar soms passen deze gewoonten niet meer bij je huidige leven.

Eenvoudige beeldende opdrachten helpen je inzicht te verwerven in gedachten en gewoonten die toe zijn aan nader onderzoek. Zo kun je vanuit je eigen wijsheid beslissen of en hoe je de volgende stap zet in je huidige situatie.

Je hoeft niet te beschikken over enig tekentalent. Het is voldoende een kwast of schrijfmateriaal vast te kunnen houden.

Wat er uiteindelijk op papier komt is altijd goed, want het is van jou!

De workshop geeft een indruk van

Modules waarin beeldende oefeningen de rode draad vormen voor een reis naar binnen, om vanuit je eigen wijsheid te leven wie je van harte bent.

De workshop wordt georganiseerd door de coach en natuurgeneeskundig therapeut Abhilasha Spaninks.

Kosten en locatie

Per deelnemer vragen we een bijdrage van € 45,-, dit is inclusief materiaalkosten. In overleg wordt de workshop gegeven bij je in de buurt, daarvoor brengen we reiskosten in rekening. De vaste locatie is in de regio Nijmegen.