



Waar ga je mee naar huis?

- Bewustwording rondom jouw ademhaling en hoe je deze in kunt zetten om 'moeten', spanning en malende gedachten te verminderen
- Inzichten om te komen tot een vermindering van 'moeten' en het ervaren van meer ontspanning door focus op jezelf.
- Ervaren hoe je in contact met jezelf kunt zijn en blijven en dus met meer gemak van de moeten-modus, onrust en malende(negatieve) denkpatronen kunt gaan naar jouw eigen FLOW en ontspanning .

Hoe en wanneer?

- **Frequentie:** zes avonden: 1x per 14 dagen
(voor volwassenen, man, vrouw: min. 5 deelnemers; max. 8 deelnemers)
- **Data:** dinsdag 11 sept – 25 sept – 9 okt -
23 okt – 6 nov – 20 nov 2018
- **Tijd:** van 19.30 uur tot ± 20.30/20.45 uur
- **Zelf meenemen:** een strandlaken/grote badhanddoek

Kosten en locatie

- **Kosten:** 6 avonden voor € 80,00 *(incl. BTW + incl. kop thee ter afsluiting).*
- **Locatie:** Hilkenbergpark, Hilkenbergweg 5, 5872 CH Broekhuizen

Interesse? Aanmelden?

Meer informatie of aanmelden kan via:

- E-mail: info@praktijkprisma.nl
- Telefoon: 06 11 474 365
- Website: www.praktijkprisma.nl

Na aanmelding ontvang je van Praktijk Prisma een bevestiging van aanmelding en een factuur. Factuur s.v.p. via bank-overschrijving vooraf betalen.



minder **MOETEN**

change
in 6 avonden

**nieuwe data
najaar 2018**

meer **FLOW**
en **ONTSPANNING**



Minder MOETEN, meer FLOW en ONTSPANNING.....

Kijk eens naar je eigen leven. Wat moet je allemaal van jezelf? Wat drijft jouw moeten? Is dat perfectionisme? Verantwoordelijkheid? Goed willen zijn? De beste willen zijn? Schuldgevoel willen voorkomen? Of niet kunnen loslaten wat voorbij is of van anderen is? Iets wat je moet, kan sterker en sterker worden. Terwijl als je het kunt laten ZIJN, dan stromen gedachten en gevoelens voorbij en openen zich andere deuren.

Als JIJ minder of geen regie over je leven voelt, hebben gedachten en innerlijke saboteurs de regie over jou. Zij bepalen dan jouw leven en dus ook de mate waarin je MOET. En dat vreet energie.....

Hoe kun je dan naar FLOW en ONTSPANNING gaan? Belangrijk is het accepteren dat gedachten en emoties er zijn, zonder dat je je ermee identificeert. Je kijkt, als een waarnemer, naar jouw gedachten en gevoelens en laat je niet/minder leiden hierdoor. Je gaat niet in verzet en houdt op deze manier je hart open voor wat is. Zo kun je geluksmomentjes voelen en ervaren. Puur, ongefilterd geluk is namelijk overal; een warme zonnestraal die je huid verwarmd, een lachend kind, een heerlijke bonbon die je met aandacht opeet. Geluk zit in hele kleine dingen. Het enige wat je hoeft te doen is: er aandacht voor hebben. Dan kun je naar FLOW en ONTSPANNING !

Herken jij dit verhaal? Wil jij ook naar minder MOETEN – meer FLOW en ONTSPANNING in jouw leven?

Wil jij weer contact maken met de rust en ontspanning in jezelf; ervaren dat JIJ minder moet en dat JIJ (weer) de regie hebt in jouw leven ?

Dan zijn deze 6 avonden voor JOU!!! **JE BENT VAN ❤️ WELKOM!!!**

Programma:

- Een uniek programma van zes avonden , waarin het ervaren, doen, voelen en gewoon ZIJN centraal staat.
- Iedere week wisselen de oefeningen zich af, waarbij je zelf ervaart wat het met je doet.
- Dit programma is voor iedereen; je hoeft dus niet extra lenig te zijn, een goede conditie te hebben of forse problemen te hebben; deze zes avonden zijn voor volwassenen, man, vrouw, jong en oud die willen ervaren hoe ze zelf van ‘moeten’ naar ‘meer flow en ontspanning’ kunnen gaan.
- Dit programma bied je de mogelijkheid om met je aandacht meer in het NU te zijn en je activeert een constructieve relatie met je gedachten, gevoelens en emoties. Dit geeft: een beter functioneren, minder verspilling van energie aan piekeren, malende gedachten of aan het vasthouden aan allerlei vooroordelen en verwachtingen.
- Je ervaart in dit programma de verbinding met jouw eigen innerlijke rust. Zo leer je hoe je kunt ontspannen en genieten van het leven in het NU, ook in drukke tijden.
- Je leert verschillende oefeningen om het contact met je innerlijke rust en ontspanning te vergroten en je emotionele ballast los te laten.
- Je leert verschillende oefeningen die invloed hebben op jouw ontspanning, jouw gedachten en gevoelens en je ervaart zelf welke oefeningen voor jou het beste werken.
- Dit programma is gericht op ‘ervaren’, ‘oefeningen doen’ in rustig tempo, waarbij, waar nodig, korte toelichting wordt gegeven bij oefeningen. Jij gaat zelf ervaren wat voor jou het beste werkt.