



Een stap dichterbij jezelf

1/2

'Een stap dichterbij jezelf', is een geweldige kans om in contact te komen met wie je werkelijk bent, met wat je werkelijk wilt.

Het doel van deze training is om je bewustzijn te verruimen, je potentieel tot zijn recht te laten komen en zo helemaal in de 'flow' van je leven te komen.

Tijdens deze, meer daagse training, in de prachtig Alpen van Zwitserland, kom je door gerichte oefeningen, diverse meditatie en bijzonder ervaringen, een stap dichterbij jezelf, hierbij maken we gebruik van de vier elementen.

Gedurende deze dagen word je bijgestaan door twee gecertificeerde coaches.

Deze training heeft een sportief karakter. We verblijven in een typisch zwitsers chalet in Chateau d'Oex, (kanton Vaud).

Voor wie?

Deze training is bedoeld voor iedereen die meer vertrouwen in zichzelf en zijn leven wil. Voor iedereen die meer balans wil in denken en voelen. Voor iedereen die het een uitdaging vindt zich bezig te houden met zijn persoonlijke ontwikkeling. Voor iedereen die stress en drukte achter zich wil laten. Voor iedereen die bereid is te werken aan een gezonder, vitaler en evenwichtiger leven.

Deze training is een cadeau aan jezelf om het leven weer als een mooie uitdaging te gaan zien.

Programma

Tijdens deze training zul je kennismaken met de vier elementen; water, aarde, lucht en vuur. Iedere dag zal in het thema van een van deze elementen staan. Er worden o.a. oefeningen en meditatie gedaan die je laten ervaren wat deze elementen voor je persoonlijke ontwikkeling kunnen betekenen op emotioneel, mentaal en spiritueel gebied.

We maken bergtochten en bezoeken speciale plaatsen. Ook krijg je de mogelijkheid in contact te komen met het krachtdier dat het best bij je past.

Deze week is een inspirerende maar ook intensieve week. In vier dagen werken we aan eigen vaardigheden en ontwikkeling. Er wordt dan ook veel gevraagd in termen van concentratie, visievorming en inzet. Om daadwerkelijk afstand te nemen van de dagelijkse hectiek, nemen we ook letterlijk afstand.

De week speelt zich af op een toplocatie in een inspirerende omgeving als de Zwitserse Alpen. De omgeving is niet enkel decor, maar speelt een nadrukkelijke rol gedurende de sessies.

Degene die nog enkele dagen willen na genieten, kunnen in een van de hotels in het dorp blijven overnachten.

Locatie

Chateau d'Oex is een middelgroot Zwitsers dorp met een regionale functie.

De Alpen zijn uitermate geschikt voor de workshop. Je zal de ondersteunende kracht van bergformaties ervaren. Het chalet biedt plaats aan zes cursisten en hun trainers.



Data en kosten

Voor de exacte data en kosten kunt u contact opnemen met Ont-wikkeling 030 8898928. Kosten zijn exclusief heen- en terugreis. Er zijn diverse mogelijkheden om naar Chateau d'Oex te reizen. Dit kan per trein, vliegtuig of per auto. Wanneer alle deelnemers bekend zijn is er ook een mogelijkheid tot carpoolen.

Trainers:

Elvira Lijbers:

"Sinds 2000 ben ik me, net als Pauline, meer gaan verdiepen in persoonlijke ontwikkeling. Dit heeft mijn hele leven veranderd. De belangrijkste verandering die dat met zich heeft meegebracht is, dat ik mijn eigen weg ben gaan volgen. Dingen doen die ik leuk vind en die goed voor mij voelen. Daardoor is mijn leven een stuk plezieriger geworden. Ik geniet meer van de dingen die ik doe. Ik weet dat, dat wat onmogelijk lijkt mogelijk is. Ik ga voor wat ik wil. Als ik mijn doel helder heb, weet ik dat niets me meer tegenhoudt. Het mooiste lijkt me dit met anderen te mogen delen. Anderen een eindje op weg helpen zichzelf te helpen. Weer laten ervaren dat de zon voor iedereen schijnt.

Ik doe dat in mijn praktijk en met het geven van workshops en trainingen. Ik heb diverse trainingen gevolgd in binnen- en buitenland. Verder ben ik gecertificeerd NEI-coach, reflexologie specialist en Master "Magnified Healing."

Pauline Daniels:

"Zelf heb ik, na mijn scheiding in 2000, ervaren wat ontwikkeling op het gebied van persoonlijke bewustwording voor me heeft betekent. Ik ben een heel stuk dichterbij mezelf gekomen. Dichterbij mijn eigen normen en waarden, dichterbij wat ik werkelijk wil in dit leven. Mijn missie is helder geworden. Voor mij betekent dat, dat ik nu alleen nog maar dingen doe waar ik heel veel plezier in heb en die ik nooit voor mogelijk had gehouden. Ik leef nu vanuit mijn hart. Het is mijn passie en missie om ook anderen dit te laten ervaren. Daarom heb ik mijn bedrijf 'Ont' -wikkeling gestart.

Vanuit 'Ont' -wikkeling neem ik mensen een stukje mee op weg naar hun eigen ontwikkeling op het gebied van persoonlijke bewustwording om ze na een, kortere of langere periode, te laten ervaren dat ze hun pad weer zelf kunnen vervolgen.

Dit kan doormiddel van persoonlijke sessies of het volgen van workshops. Ik ben gecertificeerd NEI- en Omega Health coach, Master "Magnified Healing" en Sabaaydi masseur, verder heb ik diverse trainingen in binnen- en buitenland gevolgd.