

Bezinning & Bezieling



Even op adem komen.....

Stel je eens voor ... hoe zou het zijn om volledig te kunnen genieten van het leven? Niet meer in de kramp te schieten door allerlei belemmerende overtuigingen en te kiezen voor jouw eigen weg? Het is heerlijk als je de boel de boel kunt laten en volledige aandacht en tijd voor jezelf maakt! Goed nieuws ... het kan!

Waar? Klooster Nieuwkerk in Goirle

Wanneer? 1 tot en met 3 april 2016

23 tot en met 25 September 2016

Aandacht

Rust



Meditatie



Bezinning & Bezieling

Stilstaan bij jouw dromen en verlangens.....

Heb je ook het gevoel dat je vaak geleefd wordt? Dat je te weinig tijd en aandacht hebt voor jezelf?

Wanneer heb jij jezelf voor het laatst op jouw prioriteitenlijstje bovenaan gezet?

Behoeftte aan rust en ruimte voor onszelf hebben we allemaal, alleen komt het er steeds maar niet van. Hoe komt het toch dat we vaak andere zaken prioriteit geven en onvoldoende tijd nemen voor onszelf? Om even stil te staan bij hoe het echt met ons gaat, wat we willen bereiken in ons leven en waar we nu staan of mee bezig zijn?

Je wilt wel maar het lukt je niet? Wat belemmert jou? Zou je ook vrij willen zijn van belemmerende gedachten? Wil je weer de regie nemen over je leven? Verwen jezelf en kom samen met ons even een weekend onderdompelen in Klooster Nieuwkerk!

Wie zijn wij?



Chantal van Erp is bevlogen en gepassioneerd trainer en coach sinds 2002. Zij biedt mensen die de balans willen opmaken of vastlopen in hun loopbaan en/of leven nieuw perspectief door ze in hun kracht te zetten, de juiste keuzes te laten maken en ze in beweging te brengen. Door haar bevlogen enthousiasme, scherp analytisch vermogen, intuïtieve aanpak en oprechte betrokkenheid maakt zij mensen bewust van hun patronen en haalt zij hen uit hun comfortzone. Hierdoor raken mensen geïnspireerd en komen zij in beweging.

www.start2choose.nl



Margot Arts werkt als zelfstandig coach en trainer en inspireert mensen met veel enthousiasme om met meer energie, plezier en voldoening te werken en leven. Thema's waar zij zich vooral mee bezig houdt zijn: omgaan met stress en prestatiedruk, loopbaankeuzes, vitaliteit en balans werk-privé. Margot is als coach oprecht betrokken, heeft een positieve insteek en werkt praktijkgericht. Daarbij maakt zij gebruik van het gedachtegoed vanuit de positieve psychologie, RET, mindfulness en een diversiteit aan loopbaaninstrumenten.

www.njoyworklife.nl



Margo Bolenius is transformatiecoach, therapeut en manager. Zij begeleidt veranderingsprocessen met als resultaat meer vitaliteit en productiviteit. Haar specialisme is lichaamsgericht werken. Dit is haar passie: resultaten bereiken door aandacht voor mensen!

www.bolenius.nu



Wat gaan we doen?

Me time!

Programma onderdelen

- Rust en ruimte voor jezelf
- Dromen en doelen
- Wandelingen in natuur
- Inspanning & ontspanning
- Stilte
- Beweging
- Creativiteit
- Coaching
- Lichaamswerk
- Ademwerk
- Meditatie
- Massages
- Vitaliteit

Dit alles in de inspirerende en rustige omgeving van Klooster Nieuwkerk temidden van de mooie en bosrijke natuur.

We ontvangen je vrijdag en beginnen dan met een rustige start van het weekend. Je slaapt alleen of samen met iemand in een van de sfeervolle slaapkamers in het klooster. Het eten gedurende het weekend is biologisch en vegetarisch en wordt met liefde en zorg bereid. Tijdens het weekend gaan we aan de slag met wensen, verlangens, patronen en overtuigen, jouw bezieling.

Na dit weekend heb je inzicht gekregen in hetgeen jou belemmert om jouw hart te volgen en te doen wat je eigenlijk zou willen doen.

Je hebt handvatten om structureel meer balans te creëren en je eigen koers te varen, daardoor ben je in staat zelf de regie te nemen en bewuste keuzes te maken zodat je meer rust en plezier in je leven ervaart.

2 x ontbijt, 2x lunch, 2 x diner, 1 massage, en 2 overnachtingen zijn inbegrepen!



Klooster Nieuwkerk



Klooster Nieuwkerk

Klooster Nieuwkerk is een voormalig klooster midden in de natuur en bosrijke omgeving van Goirle. Een inspirerende locatie om tot jezelf of tot elkaar te komen.

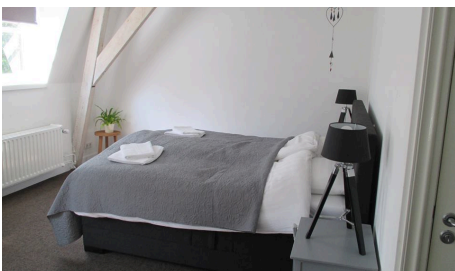
Voor info kijk op: www.kloosternieuwkerkgoirle.nl/



Lichaamswerk

Op zaterdag en zondagochtend starten wij voor het ontbijt met een sessie lichaamswerk. Dit zijn geleide oefeningen voor lichaam, adem en geest.

Het zorgt meteen voor een heldere geest, souplesse en energieke start van de dag.



Slapen

Doe je in één van de sfeervolle kamers die Klooster Nieuwkerk te bieden heeft. In principe slaap je met 2 personen op 1 kamer, tegen meerprijs is het ook mogelijk om een kamer voor jou alleen te boeken. Mail even voor de mogelijkheden.



Eten

Het gehele weekend wordt het biologische en vegetarische eten met liefde en zorg bereid.

2 x gezond en gevarieerd ontbijt

2 x gezonde en gevarieerde lunch

1 x eenvoudige avondmaaltijd op vrijdag

1 x uitgebreid 3-gangen diner op zaterdag



Zet jij jezelf ook
bovenaan jouw
prioriteitenlijstje?



Meld je nu aan en doe mee!

Wat is jouw investering in jezelf?

Particulier en zzp tarief: EUR 395,- excl BTW

Zakelijk tarief: EUR 495,- excl BTW

Bij aanmelding voor 15 februari ontvang je EUR 25,- korting!

Maximaal 12 deelnemers, dus wees er snel bij

Bel of mail voor meer info of om je aan te melden naar:

Chantal@Start2choose.nl of 06-51992820