

## **“Reset jezelf”**

### **Een kennismakingsworkshop**

### **voor meer rust en plezier in je werk en leven**

*Wij leven in roerige en uitdagende tijden. Steeds meer mensen hebben last van spanningen of voelen zich overprikkeld. Ze kunnen de drukte van alles wat van hun wordt verwacht vaak niet meer aan en zijn op zoek naar zingeving. Nog meer mensen worstelen met het vinden van een goed evenwicht tussen werk, privé en zorg voor elkaar.*

*Evenwicht vinden in jezelf geeft je stabiliteit en vertrouwen in de toekomst, met als resultaat een goede vitaliteit en gezondheid. Maar hoe doe je dat?*

***In deze kennismakingsworkshop gaan we samen aan de slag!***

***Wat gaan we doen:***

1. Erst een beetje theorie: Kennis en bewustwording zijn de sleutel tot elke verandering. Vandaar dat wij beginnen met een kleine uitleg over de invloed van ons eigen denken, voelen en doen op onze levenskwaliteit en gezondheid. Je krijgt waardevolle inzichten in de samenhang der dingen. Dat zorgt ervoor dat je bewustere en gezondere keuzes gaat maken.
2. Het praktische gedeelte: Samen gaan wij aan de slag met eenvoudige maar krachtige Mindfulness oefeningen, die je overal toe kunt passen. Je leert evenwicht te creëren tussen inspanning en ontspanning, rust en actie en werk en privé. En vooral leer je je veerkracht te verbeteren, zodat je veel positiever om kunt gaan met dagelijkse uitdagingen.
3. Van “Mind” naar gevoel: Op een laagdrempelige manier leer je contact te maken met jouw binnenwereld! Ervaar de kracht van meditatie. Laat je verrassen van wat stilte voor jou kan betekenen en ontdek de samenhang van zingeving en plezier.
4. En nu? Hoe integreer je het geleerde in je dagelijks leven? Graag geven wij je leuke tips en trucs mee naar huis om van je goede voornemens over een gezondere leefstijl een gewoonte te maken.

***Wens jij ook meer helderheid over wat er gaande is? Wil je persoonlijk ontwikkelen en heb je zin in zen? Kom dan naar “Zentire” – wij geven je ruimte voor groei!***

***Je bent van harte welkom***

***Britta Wartenberg – Spreeuwenberg***

*Vitaliteits- en Transformatie Trainer*

*Eigenares van “Zentire” – Centrum voor Bewustwording*