



Natuurlijk Lichaamskracht

Verlangen naar....

2017 is begonnen! Onze wensen voor het nieuwe jaar zijn weer uitgesproken.

In wie herken jij je?

Iemand die nieuwe voornemens ...

- maakt en ook echt naleeft?
- wel maakt, ook graag bespreekt, alleen om wat voor reden dan ook, het net niet lijkt te lukken?
- niet maakt
- grote onzin vindt.

2017

In wie herken jij je?

Vind je dat oké? Heerlijk!

Wil je het anders en wil je daar ook wat voor doen? Lees verder ---->

4 STAPPEN van INZICHT naar HEEL.

Herken wat voor jou niet meer oké is.

Erken dat je wil veranderen - JA

Experimenteer met het anders doen

Laat het meedeinen op de stroming

HEEL oké voelen *hoe is dat voor jou?*

MIJN VERLANGEN VOOR 2017

"Los van het 1 januari moment is mijn verlangen om mij steeds meer te mogen ontwikkelen binnen mijn eigen kracht en vakgebied. Steeds meer ontdek ik hoe GAAF het is om te doen wat ik doe.

Twee op het oog zeer verschillende cursussen hebben meer met elkaar gemeen dan dat ik in eerste instantie verwacht had.

CURSUS: SENSORISCHE INTEGRATIE bij kinderen

Sensorische Integratie, gaat over hoe je omgaat met jouw waarnemingen vanuit de omgeving en vanuit je lichaam.

Anders gezegd. Hoe ga je om met prikkels die je binnen krijgt vanuit je omgeving en vanuit je eigen lichaam.

Prikkels die binnenkomen vanuit de omgeving zijn

21 en 28 Januari
Gratis introductie
(E)IK training

BEWUSTZIJS
WANDELINGEN

Eerste wandeling
van 2017

donderdag 19
januari

Thema: VERLANGEN



vertrouwen, geborgenheid
liefde, ..Waar verlang jij naar?

JA, Ik stap in
mijn verlangen
en loop mee

18 maart -
workshops in
Limmen

INDIVIDUELE
BEGELEIDING

(EIGEN)
INNERLIJKE
KRACHT
TRAINING

INSCHRIJVEN
NIEUWSBRIEF



Natuurlijk
Lichaamskracht

Samen sterk
delen? [Ja graag!](#)

- de geluiden die we horen
- de kleuren, beelden die we zien
- de geuren die we ruiken
- de smaken die we proeven, (zeelucht, eten)

Prikkels die we vanuit onze lichaam ervaren zijn

- ademhaling
- spierspanning
- lichaamstemperatuur
- evenwicht / balans
- bewegingen die we met ons lichaam maken

Welke prikkels je waarneemt en hoe je daar mee omgaat is voor iedereen verschillend. Het in kaart brengen van welke prikkels uit de omgeving opgepakt worden en welke "niet" is heel interessant om vanuit daar te gaan ontdekken waarom je in de ene situatie wel problemen ervaart en in de andere situatie niet.

Bij **kinderen** en ook bij **volwassenen**, is het heel interessant om te ontdekken waardoor taken op school of op het werk niet "op tijd" afgerond worden, terwijl thuis de taken snel opgepakt en afgerond zijn. Of juist omgekeerd. Elke situatie, elk moment is anders en vraagt continu om nieuwe ontdekkingen en aanpassingen.

Met een open, nieuwsgierige blik kan in al die verschillen ook een samenhang ontdekt worden, welke weer nieuwe inzichten geeft in de aanpak en begeleiding

CURSUS H.E.L.D. "de kamers van de geest"

H.E.L.D. bij pijnklachten en langdurige (sterke) spanningsklachten. Aanpak zoomt in op hoe jij omgaat met pijn en stressprikkels die je van je lichaam waarneemt (zie hierboven).

De achtergrond is verschillend.

De aanpak is deels overlappend.

Beide richten op een meer bewustere omgang van lichaamssignalen, ook wel ZELFREGULATIE genoemd.

Je ademhaling voelt rustig en gelijkmatig, je spieren zijn zacht, je bewegingen zijn soepel. Je voelt je helemaal oké en in balans.

Wanneer jij je **niet oké** voelt herken je dat aan je adem die....

je spieren die...

je bewegingen die....

je koude handen en voeten

Je sneller uit balans bent.

Wanneer je dit herkent en effectief kan ombuigen noemen we dat zelfregulatie

"Mijn verlangen om nieuwe inzichten te integreren in dat wat ik al doe wordt met bovenstaande cursussen gevoed. Aandacht voor meer lichaamsbewustwording en zelfregulatie worden bij beide wetenschappelijk ondersteund."

Wil je meer ontdekken en spelen met de elementen van... kom gerust eens langs en samen gaan we op ontdekkingstocht.



[Like en volg ons](#)



[Website](#)



[Email](#)

BEWUSTZIJNS WANDELINGEN

Per wandeling staat een thema centraal. Je wordt uitgedaagd om je aandacht naar binnen te brengen en bewust te voelen.

Komende Thema's:

Verlangen |

Daadkracht | Zien |

Horen | Voelen |

Ruiken | In verbinding

Donderdagochtend

19 jan | 2, 16 feb |

2, 16, 30 maart

Start 9.30 vanaf PWN parkeerplaats Diederik

AVONDWANDELINGEN

vanaf 20 april

20 april | 11 mei | 1 juni

| 22 juni | 13 juli

Start 19.15 vanaf PWN parkeerplaats Diederik

Wil je na het lezen je reactie geven of een [ervaring delen](#)?
Ik lees het graag!

Sandra Roubos



Natuurlijk
Lichaamskracht

Eerder verschenen nieuwsbrieven

[\(Eigen\)Innerlijke Kracht training - Introductie](#)

[Ik weet het wel maar mijn lichaam alleen nog niet](#)

[Ontspannen in de keuken](#)

Copyright © 2017 Natuurlijk Lichaamskracht, All rights reserved.

[wijzig mijn gegevens](#) | [schrijf mij uit](#)

MailChimp