

WORKSHOP 'GRENZEN LEREN STELLEN'

(u)

di. 8 oktober
14.00u - 17.00u

Wat als je jezelf zou toestaan om prioriteit te geven aan je eigen welzijn, zonder schuldgevoelens of twijfels? Hoe zou jouw leven eruit zien als je in staat bent om volmondig 'ja' te zeggen tegen datgene wat jou gelukkig maakt en 'nee' tegen datgene wat jou uitput en ondermijnt? Stel je eens voor hoe bevrijdend het zou zijn om volledig in contact te staan met je eigen kracht. Hoe zou het voelen om met zelfvertrouwen en vastberadenheid door het leven te gaan, wetende dat je in staat bent om je grenzen helder en respectvol te stellen?

Eerst krijg je info over hoe je grenzen kan herkennen, waar ze liggen en welke weerstand je kan ervaren bij het stellen van grenzen. Je zal praktische strategieën ontdekken om grenzen te stellen op diverse vlakken. Vervolgens maak je kennis met diep ademwerk. Dit om spanningen los te laten, energie te herstellen en in contact te komen met je innerlijke kracht. We sluiten de namiddag af met een rustgevend meditatiesessie, waarbij je de gelegenheid krijgt om te reflecteren, te integreren en jezelf op te laden voor de reis die voor je ligt.

Begeleiding:

Krista Liekens, coach

Locatie:

Bredaseweg 32, Minderhout

Maak ruimte door ... te luisteren, te rusten

