

Estilo de Vida: totaalprogramma 26-28 mei 2023 in Sprang Capelle

Dagelijks	Start van de dag	Inclusief gezonde lunch, koffie/thee met wat lekkers.
Dag 1	THUIS; waar je hart zich opent	Deze dag is voor jou als je bereid en nieuwsgierig bent jezelf te ontmoeten in alles wat in jou aanwezig is. Als je gezien wil worden in jouw eigen wezenlijke zelf en wil groeien in zelfbewustzijn. Met volledig thuiskomen bij jezelf als einddoel!
Dag 1	LEIDERSCHAP	Leiderschap begint vaak met een innerlijke drive, gevoed door onze energetische motivaties, onze eigen geest en ons instinct.
Dag 1	WANDELEN en ADEMHALEN	Wandelen met de vijf zintuigen: zicht, gehoor, reuk, gevoel en smaak door met je aandacht in het hier en nu te zijn. Noem, na afloop van een stukje met aandacht wandelen, minimaal twee dingen waarvan je denkt dat de ander het niet gezien, gehoord of geroken heeft.
Dag 2	MANIFESTEREN EN VOEDING	Wat zijn mijn dromen, doelen in het leven en waar wil ik naar toe? Hoe manifesteer ik deze doelen en ga ik hierin geloven? Ben ik nog zoekende naar wat ik wil? Alles mag er zijn! Wat kan voeding en sport betekenen voor mijn innerlijke rust en hoe pas ik dit toe? <i>Nee</i> hiervoor is het niet nodig om 6 dagen per week je rot te zweten in de sportschool.
Dag 2	NIEUWSGIERIG NAAR JEZELF	Dit moment is voor jou als je bereid en nieuwsgierig bent jezelf te ontmoeten in alles wat in jou aanwezig is.
Dag 2	BODYSCAN	Incl INTEGRATIE MOMENT
Dag 3	SCHILDEREN	Creatief moment
Dag 3	SOFROLOGIE	Sofrologie is het nieuwe mediteren. Het is een relaxmethode voor lichaam en geest, met name gericht op fysieke inspanning middels dynamische ontspanningsoefeningen: focus op ademhaling en visualisatie van positieve beelden.
Dag 3	Duiden	Uitleg schilderijen
Dagelijks	DAGAFSLUITING	Bubble, borrel en hapje
TIP	Trek gemakkelijke kleding en - schoenen aan!	