



Training Balans

Altijd uit balans, en waarom dat zo prettig is.

Training “Balans” zondag 8 april 2018 | Aanvang: 09.00 - 17.00 uur
Trainers: Judith Kogels en Josephien van den Brink

Wat kun je van deze training verwachten?

Wat betekent balans voor jou? Is het de dunne rode lijn waar je jonglerend en soms geblinddoekt over heen loopt? Of is het een welkome graadmeter die je vanuit je hart laat weten of je nog op de juiste koers bent om je doelen te bereiken?

Tijdens deze dag krijg je inzicht in hoe jouw balans en onbalans belangrijk is voor jouw lichaam en geest. Je leert eenvoudige oefeningen toe te passen om de rust in jezelf te vinden. Je krijgt eveneens oefeningen hoe je tijdens een periode van jongleren toch gemakkelijk je doelen kunt bereiken. Je maakt zelf een stappenplan hoe jij jouw balans in je leven gaat integreren. Je leert voelen wat je echt nodig hebt. Dit kan op zeer uiteenlopende gebieden zijn, bijvoorbeeld: de dromen die je hebt, persoonlijke ontwikkeling, emoties, voeding, activiteiten, natuur, relaties, dagelijks terugkerende taken e.d.

Je gaat naar huis met een andere kijk op de betekenis van balans in je leven.

Een dagje balansen met Josephien en Judith! Denk aan voeding, evenwicht en meditatie. Maar ook aan bijvoorbeeld het stellen van doelen, en de vrijheid die juist disbalans je kan bieden!

Meer weten over Judith en Josephien?

Judith: Energetisch healer, Mediator, Coach
www.judithkogels.nl

Josephien: Vitaliteitscoach, Orthomoleculair voedingsdeskundige, Energetisch Therapeut
www.nupuuropweg.nl