



Loslaten

- Training Datum: zaterdag 10 november 2018
- Tijd: 10:00 t/m 16:00 uur

Herken jij dit?

Heb jij graag alle touwtjes in handen en loopt je hoofd over met alles wat je allemaal nog moet doen! Hoe prettig zou jij je voelen als je dat zonder angst los kunt laten? Tijdens deze training leer je hoe je kunt loslaten, zodat je weer kunt ontspannen en mee kunt gaan op de stroom van het leven.

Natuur en loslaten

Om je weer meer te kunnen ontspannen is loslaten een belangrijk deel van het proces. Je ziet het duidelijk aan de bomen; de blaadjes verdrogen en gaan vallen. De natuur ruimt haar overbodige ballast op en maakt zich klaar voor de winter. Ook in ons lichaam en geest vinden dit soort processen plaats, maar hoe doe je dat "loslaten"?

Wat betekent loslaten voor jou?

Voelt het als een fundering die onder je voeten wordt weggehaald waardoor je je houvast kwijt raakt? Of voelt het alsof er een last van je schouders afglijdt? En je je innerlijke vrijheid mag toelaten en je open mag staan voor alle nieuwe dingen die op je pad komen?

Wat kun je verwachten?

Door middel van praktische oefeningen, zelfreflectie, korte meditatie en zelfvertrouwen om leren gaan met los laten.

Met deze verschillende oefeningen en methodes ga je herkennen dat de basis van het leven acceptatie is (van de aanwezige blokkade of weerstand).

Tijdens deze training

- Je leert hoe om te gaan met onzekere en lastige situaties.
- De oorzaak van jouw controle behoefte zichtbaar maken.
- Dat jouw controle behoefte bij anderen juist een tegengestelde reactie kan losmaken, en hoe je dit anders kan doen.
- Meer in het hier en nu te leven en te accepteren dat dingen niet altijd gaan zoals je zou willen.
- Wat is het verschil tussen controle uitoefenen en structuur.
- Te focussen op zaken waar je wel controle over hebt en angst om te zetten in kracht.
- Het vele moeten om te zetten in; "met de stroom van het leven meegaan".

Irma zal je prikkelen om oude (systeem) gewoontes, die jij niet meer nodig hebt, met zelfvertrouwen los te laten. En loslaten betekent niet letterlijk 'je handen ervan af trekken'. Loslaten heeft alles te maken met vertrouwen, vertrouwen in jezelf en je lichaam.

Kosten:

Deze training is één van 6 trainingen maar is ook los te volgen.

Trainingen per 6 in een keer te boeken € 525,00 inclusief Koffie & Thee

Training per keer € 97,50 inclusief Koffie & Thee

Trainer:

Irma is een ervaren opsteller en begeleidt mensen op het vlak van persoonlijke groei, zowel individueel als ook in groepsverband waarin Irma zich laat leiden door de Tao.

Familie- & Systeemopsteller, trainer, Systeem coach, Numeroloog

www.IFSO-opstellingen.nl

