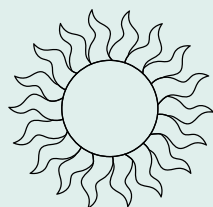




HELEND SCHRIJVEN

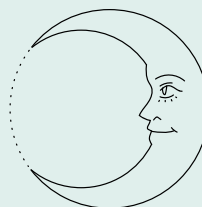
EEN WORKSHOP VAN HELD COACHING

EEN OPEN ZOEKTOCHT NAAR...



HELING

Leer ervaringen van het leven en bijbehorende emoties benoemen, begrijpen en verwerken. Werk met gevoel, vanuit je hart om de woorden te kiezen van je ziel.



RUST & STILTE

Met je 'intuïtieve tools' ontdek je dat schrijven van meerwaarde is voor onder andere je geheugen, productiviteit en welzijn. Kom uit je hoofd en in je gevoel met schrijfmeditatie.



INSPIRATIE & CREATIVITEIT

Krijg handvatten om bewust te maken wat aandacht nodig heeft. Ontdek je kwaliteiten en vind uitdaging om van wat jou bezighoudt iets moois te maken.

Helend schrijven

Deze workshop mag je ervaren als een zoektocht naar jezelf, een manier om te ontdekken wat er -in het hier en nu- diep vanbinnen speelt. Je ervaart de meditatieve werking, creëert rust en ruimte, je gaat tekeer op papier (blanco papier kent geen oordeel) en ervaart het helende effect van intuïtief schrijven. Actuele datum, locatie en prijs vindt je op de website.

www.jijbentdeheld.nl/opleiding

SCHRIJVEN ALS KRACHTIG THERAPEUTISCH INSTRUMENT

Schrijven verlaagt stress, geeft inzicht en draagt bij aan een gezond leven.

Intuïtief schrijven is helend. Het geeft je helderheid, plezier, inspiratie en energie. De workshop Helend schrijven geeft je eenvoudig en effectief handvatten om te onderzoeken en meer inzicht te krijgen in wie je bent en wat je wilt. Vergroot daarmee je geluksgevoel en doe mee!

De workshop is inclusief materialen en lunch. Het enige wat je nodig hebt is een pen en eventueel een eigen schrijfblok.

Kosten: € 79,00

Locatie: Schiedam Noord (zie website)

Van 10.00 - 16.00 uur

Kijk op www.jijbentdeheld.nl voor actuele datums.



Helend schrijven leert je schrijven vanuit je hart zonder al te veel na te denken. Het helpt je luisteren. Als je beter leert luisteren naar je hart, ga je gemakkelijk meer leven vanuit je hart. En als je dat doet, wordt je leven lichter en moeitelozer.

Om mee te doen hoef je niet mooi te kunnen schrijven, geen perfect ABN te kunnen, geen taalpurist te zijn, foutloos te spellen of prachtige gedichten te kunnen schrijven. Daar gaat het niet om. Iedereen kan intuïtief schrijven.

Je gaat aan de slag met verschillende schrijf oefeningen. Je leert ze combineren met meditatie of het zetten van een eigen intentie. Verder gaan we voor gezelligheid, zelfinzicht, creativiteit en humor. Laat je vooral inspireren en ontdek dat je veel meer kunt halen uit schrijven.

Louise Newland werkt als verbinder,
is Lifecoach, kindercoach en bevoegd LuisterkindTrainer.
Aanmelden voor de workshop Helend schrijven kan via info@jijbentdeheld.nl.

www.jijbentdeheld.nl | Whats app 0634689227



@jijbentdeheld | @luisterkindcoach