

Training Kernbewustzijn

Manifesteer de kracht van je ziel

Door
Montse Gómez García (www.ikgeefjevleugels.nl)
Yvonne Hoogerdijk (www.lichtenzicht.nl)



Inleiding

De training

Deze training is bedoeld voor een ieder die zoekt naar meer verbinding met zichzelf en de ander, verdieping wil en een open en ruimere kijk op alles wat is. De training gaat over het ontdekken wie je bent, wat je wil, wat je al kan en wat je nodig hebt om je verder te ontwikkelen en je bewustzijn te verhogen. Hoe *empower* je jezelf? Hoe kom je vol in je kracht te staan? Hoe behoud je de regie?

Je staat op een punt in je leven waarop je nu echt stappen wilt zetten. Je hebt veel gelezen, gehoord, geleerd, maar je blijft in je eigen kringetje rond draaien. Je wilt vooruit. Herken je dat?

Voor wie?

- Sta je op een punt in je leven waarop je je realiseert *enough is enough* en ben je er klaar mee om altijd vanuit je hoofd/je mind geleefd te worden?
- Ken je de verlangens en de dromen van je ziel?
- Denk je dat jij nog niet je maximale potentieel benut, dat er meer in je zit?
- Wil je meer betekenis geven aan wie je bent en wat je doet?
- Wie ben je echt diep van binnen en wie wil je zijn?
- Wil je meer verbinding met jezelf ?
- Hoe zou jouw leven er uitzien als je het in overgave zou durven leven?

De resultaten

- Je bent op een dieper en krachtiger niveau bewust van wie je bent en wat dit leven jou te bieden heeft
- Je bent je meer bewust van je intuïtie en durft hierop te vertrouwen
- Je kent je persoonlijke kwaliteiten, talenten en potentieel en kunt deze krachtig(er) inzetten
- Je herkent je angsten en begrijpt hoe je deze kunt ombuigen naar positieve gedachten
- Je weet hoe je de regie in handen kunt nemen om je doel of droom te bereiken

Het programma

Het Programma

De training is sterk interactief van aard. Naast theorie zijn er veel oefeningen, zowel in tweetallen als met de groep. We werken veel met Systemische Opstellingen (een methode zoals je misschien al kent van Familieopstellingen). Er zijn onderdelen waarbij we in de ruimte bewegen en waarbij je contact maakt met diverse bronnen van energie. We werken iedere dag vanuit een thema dat die dag centraal staat.

Dag 1 "Mijn mind"

Hoe sterk is je mind? Welke invloed heeft je mind op je dagelijkse bezigheden, wat laat jij toe? Hoe leer je om je hoofd leeg en schoon te maken? Hoe doorbreek je de patronen en denkcirkels in je hoofd? Door middel van oefeningen en visualisaties gaan we hiermee aan de slag.

Dag 2 "Mijn dromen, mijn angsten en kwaliteiten"

We werken en oefenen met visualisaties en dromen.

'S Middags gaan we op een systemische wijze onderzoeken welke angsten en belemmerende overtuigingen jouw droom/passie mogelijk blokkeren. Daarnaast komen je (kern)kwaliteiten aan bod en leer je waar je deze effectief inzet en waar je de grens kunt trekken om niet in je valkuil te stappen.

Dag 3 "Mijn Innerlijke Kind"

Het innerlijke kind staat voor het kind dat ons hele leven in ieder van ons blijft doorleven. Het is het deel van onze persoonlijkheid dat onze gevoeligheid (kwetsbaarheid), pijn, verbeeldingskracht, creativiteit, spontaniteit en levendigheid omvat.

Deze dag onderzoeken we de verschillende aspecten van het innerlijke kind door middel van oefeningen en het werken met elkaar. Je leert kennismaken met de verschillende delen van jouw innerlijke kind.

Dag 4 "Mijn speelse creativiteit en mijn dromen"

Speldocenten Eveline en Brenda begeleiden deze ochtend. Zij leren je contact te maken met het spontane, speelse deel in jezelf. Dat helpt je bij het onderzoeken naar wat je echt wilt; je dromen durven vrij te laten. Door middel van spel oefeningen kom je uit je hoofd en durf je te vertrouwen op je gevoel en je impulsen.

Het middagdeel gaan we aan de slag met een "droom- of wonderopstelling". Een (systemische) opstelling is een methode/manier om letterlijk waar te nemen hoe jij iets ziet of ervaart.

Dag 5 (halve dag) "Ik voel, ik doe ertoe, ik mag er zijn, daarom ben ik er ook!"

We sluiten de cursus feestelijk af door jezelf op een bijzondere manier te laten zien.

Hoe? Dat blijft nog even spannend!

Praktische informatie

Wie zijn wij?

Docenten:

Montse Gomez García (Medium, docent, trainer in transformatieprocessen en bewustzijnsmentor) en *Yvonne Hoogerdijk* (Systemisch coach, docent, familieopsteller, reader).

Beiden organiseren wij regelmatig Spirituele Retreats (“De Ontmoeting”) en geven we los van elkaar trainingen/cursussen met groepen of begeleiden we Familieopstellingen op locatie.

Speldocenten:

Brenda Pronker en *Eveline Brouwer*

Data en duur van de cursus:

In totaal 2 hele weekenden en één zondagochtend

Data 2023:

1 en 2 april:

- Zaterdag 10.00 uur-17.00 uur
- Zondag 10.00 uur-17.00 uur

22 en 23 april:

- Zaterdag 10.00 uur-17.00 uur
- Zondag 10.00 uur-17.00 uur

30 april (halve dag):

- Zondag 10.00 uur-13.00 uur

Praktische informatie

Vorbereitung:

Voor enkele onderdelen is voorbereiding nodig. Deelnemers worden daar na aanmelding over geïnformeerd.

Locatie:

Centrum SOY, Xenonstraat 156, Almere

Kosten:

Standaard € 1250,00 per deelnemer, inclusief Syllabus/Toolkit

[Let op: Introductiekorting, nu tijdelijk € 950,00 per deelnemer!](#)

(evt betalingsregeling in delen mogelijk)

Inclusief: Lunch, koffie, thee, water, versnaperingen

Aanmelden via:

info@ikgeefjevleugels.nl

of

info@lichteninzicht.nl