

BEWUSTZIJNSTRAINING & COACHING BEELDEND KUNSTENAAR



Kerineke

Bewustzijnstraining 'Rust in je Leven'

- ~ Voel je je regelmatig moe of opgejaagd?
- ~ Houd je (te) veel borden in de lucht?
- ~ Wil je meer durven?
- ~ Wil je je grenzen beter kunnen aangeven?
- ~ Heb je het idee dat je alleen maar 'moet' dingen hebt?
- ~ Wil je begrijpen waarom je elke keer dezelfde dingen overkomen?
- ~ Verlang je naar meer rust en ontspanning?
- ~ Wil je anders kunnen reageren op situaties?
- ~ Wil je je sociale contacten verbeteren?



Kom dan langs om over de mogelijkheden te praten,
omdat ik ook jou een leven in rust en balans gun.



Hoe?

- ~ In een kleine groep met je eigen onderwerpen aan de gang.
- ~ Leer kleine rustmomenten voor je brein in je dagelijks leven in te passen.
Momenten die bij jou horen en daardoor voor jou gaan werken.
- ~ Onderzoek hoe je spanning vastzet in je lijf en welke invloed dat op je heeft.
- ~ Ontdek jouw eigen patronen van reageren en welk effect een andere manier van reageren heeft op je omgeving.
- ~ Het gaat er om jou weer het heft in eigen handen te laten nemen.
Om vanuit rust en balans te kunnen reageren op al die dingen in je leven, waardoor je veel vrijer keuzes kunt maken.

Kerineke

Rust en verstillings is wat ik in mijn beeldende kunst uitstraal en al meer een levensvisie is geworden, gevoed door allerlei (gecertificeerde) vormen van bewustzijnsontwikkeling. Wat begon in beginjaren '90 heeft geresulteerd in waar ik nu sta: een leven in rust, balans en stabiliteit. Mijn eigen ervaringen tijdens deze reis, de kennis die ik heb opgedaan en mijn achtergrond als kunstenaar, deel en gebruik tijdens de bewustzijnstraining.