

BEWUSTZIJNSTRAINING & COACHING

BEELDEND KUNSTENAAR



Coaching

- ~ Zit je niet lekker in je vel?
- ~ Voel je je de speelbal van je omgeving?
- ~ Ervaar je langdurige spanning?
- ~ Groeit het je boven het hoofd?
- ~ Blijven je gedachten maar doormalen?
- ~ Is er iets ingrijpends gebeurd wat je een plek wilt geven?
- ~ Verlang je naar meer rust en ontspanning?
- ~ Wil je weer zelf aan het roer staan?
- ~ Wil je vrijuit leven, ondanks die lastigheden van het leven?



Kom dan langs om over de mogelijkheden te praten,

omdat ik ook jou een leven in rust en balans gun.



Hoe?

- ~ 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 welke invloed moeilijke gedachtes en gevoelens en het gevecht ertegen op je hebben. Ervaar hoe het loslaten van het gevecht je ruimte en rust geeft.
- ~ Ontdek wat voor jou belangrijk is, welke persoonlijke waarden je graag groter in je leven terug zou zien en hoe die waarden jou kunnen motiveren om je leven een vrijere invulling te geven.
- ~ Gaat het er om jou weer midden in het leven te laten staan. Om vanuit rust en balans met de lastigheden van het leven om te gaan, waardoor ze veel minder impact op je hebben.

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 ik in mijn coaching.