



RUSTPLAATS VOOR DRUKKE HOOFDEN

Wat gebeurt er als je je hoofd met rust laat?

4

VRIJDAGEN
IN 1 JAAR

ONTMOETEN . ONDERZOEKEN . ONTSPANNEN

WAT GEBEURT ER ALS JE JE HOOFD MET RUST LAAT?

In dit programma ga je op onderzoek uit wat er gebeurt als je je hoofd met rust laat. Dat kan je verrassend veel opleveren, zoals focus, helderheid, nieuwe structuur en richting in je leven.

Vanuit stilstand kom je opnieuw in beweging. Van binnen ga je weer naar buiten. Dit programma ondersteunt je in leven en werk.

De dagen zullen worden ingevuld met meditaties, stilte, lichaamswerk en verschillende creatieve werkvormen.

We doen dit in een vaste groep van ca. 12 deelnemers.

Onder begeleiding van Caroline Wamsteker en Vanessa van Lennep.

WAT JE KAN VERWACHTEN

- Intelligentie van je lichaam verkennen
- Inzicht in kracht en kwetsbaarheid
- Helderheid over eigen plek en richting
- Stevig blijven staan en leren buigen
- Vrij voelen in beweging
- Rust vinden in hoofd en lijf

WANNEER EN WAAR

- Vrijdag 9 december 2022, 10 februari, 12 mei en 8 september 2023
- Van 10.00 tot 18.00 uur
- Op een fijne plek midden in het land
- Inclusief heerlijke lunch

INVESTERING

Jouw nieuwsgierigheid en verlangen om te verdiepen in jezelf en de ander
€875 excl. btw (voor 4 dagen)

CAROLINE WAMSTEKER

06 247 16 278

CW@CAROLINEWAMSTEKER.NL

VANESSA VAN LENNEP

06 226 02 498

COACHING@VANESSAVANLENNEP.NL

4

VRIJDAGEN
IN 1 JAAR