



RUSTPUNT
VOOR
DRUKKE
HOOFDEN

Stap uit je hoofd en in je lijf

4 vrijdagen,
één in elk
seizoen

OVER RUSTPUNT

4 vrijdagen,
offline

GUN JEZELF EEN STAP UIT DE RATRACE

We staan we voortdurend aan en hebben het allemaal druk druk druk. Daardoor raken we in het dagelijks leven het contact met onszelf een beetje kwijt. We gaan vaak voorbij aan wat ons lichaam te vertellen heeft en vinden het lastig om rustig stil te staan en te voelen hoe het echt met ons gaat.

LAAT JE HOOFD MET RUST

'Rustpunt voor Drukke Hoofden' biedt jou de mogelijkheid om onder begeleiding een pauze te nemen en te ontsnappen aan deze drukte.

Je krijgt de ruimte om met je hart naar je lijf te luisteren en met liefde te zorgen voor jezelf. Zo kom je weer op adem. Je leert om een betere verbinding tussen je hoofd en je lijf te maken, waardoor je met vernieuwde energie verder kan.

Het programma bestaat uit vier vrijdagen, elk in een ander seizoen, waarin je op onderzoek uitgaat wat er gebeurt als je je hoofd met rust laat. Dat kan je verrassend veel opleveren, zoals ontspanning, focus, nieuwe structuur en richting.



WINTER

Stilte

19 januari 2024



ZOMER

Vrijheid

28 juni 2024



LENTE

Frisse energie

5 april 2024



HERST

Balans

11 oktober 2024

WAT KUN JE VERWACHTEN?

4 vrijdagen,
tijd voor jezelf

Iedere dag wordt ingevuld met oefeningen, beweging, stilte en creatieve werkvormen. Vanuit stilstand komen we in beweging volgens een natuurlijk ritme. In een groep van maximaal 15 personen ontdek je wat jou tot rust brengt onder begeleiding van Caroline en Vanessa.

INVESTERING

Jouw nieuwsgierigheid en verlangen om jouw rustpunt te vinden en het stil te laten worden in je hoofd.

De prijs voor het programma van 4 dagen bedraagt € 975 excl. BTW, inclusief een persoonlijke intake, koffie, thee, lekkers en een uitgebreide lunch.

Deze dagen dragen bij aan je persoonlijke ontwikkeling en ondersteunt je in leven & werk. Vraag je werkgever om deelname mogelijk te maken.

MEEDOEN BRENGT
JE BALANS EN
HELDERHEID IN
LEVEN EN WERK

WANNEER EN WAAR

De vier vrijdagen vinden plaats op:
19 januari, 5 april,
28 juni en 11 oktober 2024.

De locatie is een fijne plek
midden in het land.

VRAGEN OF AANMELDEN?

Lijkt dit je wat? Neem dan contact op met Caroline en/of Vanessa

Caroline Wamsteker
06 247 16 278
cw@carolinewamsteker.nl

Vanessa van Lennep
06 226 02 498
coaching@vanessavanlennep.nl