



Workshop serie “Van HEEL JEZELF houden” voor vrouwen en mannen.

Een serie van 7 workshopdagen voor vrouwen en mannen, die toe zijn aan zelfheling. Tijdens de workshopperiode ga je, individueel en met elkaar, aan de slag met de vragen: “Wie ben ik nou echt en wat wil ik eigenlijk?” Er worden oefeningen uit diverse disciplines aangeboden, zodat iedereen kan ‘proeven’ van verschillende manieren van zelfheling.

Deze workshopcyclus wordt georganiseerd door Judith van Woudenberg (www.garudatrainingen.nl) en Gio Vogelaar (www.jeugdzorgvuldig.nl). De opzet is om in 6 maanden tijd het proces van zelfheling (verder) in te zetten, ieder op zijn/haar eigen manier en in eigen tempo. De wijze van begeleiding is vooral dienend en procesmatig. Het delen van elkaars ervaringen geeft inspiratie en zo kunnen de deelnemers elkaars proces stimuleren en versterken. Uiteindelijk is het doel voor iedereen om vanuit een leven ‘lijden’ van aangepast gedrag de stap te maken naar een leven ‘leiden’ vanuit authenticiteit en ‘gewoon’ jezelf (mogen) zijn.

In het begin wordt eerst nog vaak met elkaar in aparte groepen (van mannen en vrouwen) gewerkt. Dit is namelijk een belangrijke voorwaarde om - ten behoeve van ieders individuele proces - veiligheid en diepgang te creëren, zo weten Judith en Gio uit eigen ervaring. Naarmate de workshopdagen vorderen neemt ook het werken in ‘gemengde’ groepen steeds meer toe. Ten slotte is het de bedoeling dat vrouwen en mannen samen steeds meer met elkaar gaan delen, en zo het collectieve helingsproces bevorderen.

Tijdens de 7 workshopdagen, met telkens een maand ‘oefentijd’ ertussen, komt elke keer een ander thema aan bod:

Dag 1 Waar kom je vandaan?	12 oktober 2018
Dag 2 Waar wil je naar toe?	16 november 2018
Dag 3 Het cadeau van vergeving	14 december 2018
Dag 4 Verzoeningsdag m/v energie	11 januari 2019
Dag 5 Houden van jezelf	8 februari 2019
Dag 6 Afstemming op bewust ZIJN	8 maart 2019
Dag 7 Persoonlijk leiderschap nemen	12 april 2019

Het is de bedoeling dat elke deelnemer op haar/zijn manier invulling gaat geven aan de verschillende thema's, zodat iedereen zijn/haar eigen unieke pad mag volgen en op eigen authentieke wijze bijdraagt aan het gemeenschappelijke helingsproces! De serie van 7 workshops start met minimaal 3 - en maximaal 5 vrouwen en 5 mannen. Je kunt je als stel en individueel inschrijven.

Voor deelname aan deze serie betaal je 595,- euro. Daarvoor krijg je tijdens de 6 maanden dat de serie loopt ook twee uur persoonlijke coaching op momenten dat je dat zelf wilt. Dit kan via Skype, per telefoon of op locatie van Judith of Gio. Mocht je behoefte hebben aan meer individuele coaching, dan krijg je tijdens de duur van de workshopserie 25% korting op het normale coachingstarief. Daarnaast kun je lid worden van een gesloten Facebook groep, waar mannen en vrouwen hun ervaringen kunnen delen, (elkaar) vragen stellen en elkaar kunnen inspireren.

De workshopdagen worden op vrijdagden gehouden en de locatie in Utrecht of omgeving wordt nog bekend gemaakt. We starten elke workshop dag om 10.00 uur en eindigen rond 17.00 uur. Er is een lunchpauze van 12.30 – 13.30 uur, waarin je – behalve om te eten ook de tijd hebt even alleen te zijn, te wandelen o.i.d.. Koffie & thee gedurende de hele dag verzorgen wij; voor de lunch neemt iedereen iets te eten mee, wat we gezamenlijk kunnen delen.

Aanmelden kan via een mailtje naar Judith e/o Gio op info@garudatrainingen.nl of giovogelaar@hotmail.com. Hier kun je tevens meer (praktische e/o inhoudelijke) informatie over de workshopserie opvragen. We houden geen intakegesprekken, maar als je het prettig vindt om ons vooraf telefonisch te spreken, dan kan dat natuurlijk.

Gio 06 - 1147 0220 en Judith 06 - 2805 8094.