

TOT ZIN KOMEN

19-20-21 oktober 2023

Voor wie?

Ben je tussen de 30 en 55 jaar oud? Heb je het gevoel dat je geleefd wordt door je werk of je gezinssituatie? Ben je druk met alle ballen hoog te houden en neem je te weinig tijd voor jezelf? Heb je alles wat je wilt en twijfel je of het misschien anders wilt en weet je niet of dat kan? Wil je er even tussenuit? Om opnieuw te bezinnen? Schrijf je dan in!

Wat gaan we doen?

In drie aaneengesloten dagen gaan we versnellen door te vertragen. Er is ruimte, verbinding en ontmoeting om contact te maken met waar het jou werkelijk om gaat en wat nodig is om (nieuwe) richting te bepalen.

Opbouw van de driedaagse Tot zin komen!

We gebruiken deze drie dagen het bewuste en het onbewuste denken. Denken, doen en ervaren worden afgewisseld. Naast individuele oefeningen en gesprekken kijken we wat natuur, kunst en bewegen kan toevoegen om tot nieuwe ontdekkingen te komen.

Tijdens deze driedaagse volgen we een dagritme met daarin individuele oefeningen, maakopdrachten, (familie)opstellingen, dialogen, yoga, meditatie en ontmoetingen.

We werken aan de hand van de vier elementen:

- **Water:** staat voor leven, gevoel, emotie en gevoelens, harmonie en communicatie.
- **Aarde:** staat voor praktisch, gegrond, zekerheid en structuur, manifestatiekracht.
- **Lucht:** staat voor zuurstof, lucht en ruimte, objectiviteit en denkkraft.
- **Vuur:** staat voor warmte, licht en energie, verlangen, passie inspiratie en vitaliteit.

Wat brengt deze driedaagse?

Inspiratie, bezieling en nieuwe perspectieven in je leef- en werksituatie.

Je hebt gekeken naar je interne kompas: Wie ben ik, wat wil ik, wat is voor mij van waarde.

Vitaliteit en autonomie voor de toekomst

Procesbegeleiders:

Marinka van Beek is een ervaren coach en trainer. Ze is kerndocent aan post-hbo opleidingen van Hogeschool Windesheim en runt een bureau voor het begeleiden van veranderprocessen.

Zie: marinkavanbeek.nl

Marieke de Jong is beeldend kunstenaar, (systemisch) coach en trainer. Ze werkt als coach voor studenten op de kunstacademie en heeft een eigen werkplaats voor kunst & coachen.

Zie: mariekedejong.nl

Data, groep en locatie

Donderdag 19 t/m Zaterdag 21 oktober 2023.

We werken van 10.00 - 18.00 uur en lunchen samen.

De groep bestaat uit minimaal 8 tot maximaal 16 personen. Voorafgaand aan de driedaagse vindt een gesprek plaats. Hierin verkennen we je verwachtingen en ook je persoonlijke vraag.

We werken op de Werkplaats voor Kunst & Coachen aan de Schapenzandweg 5B te Diepenveen. Het is een fijne, ruime werkplek in het Bos, net buiten Deventer en aan de IJssel.

De locatie ligt op fietsafstand van het station Deventer of Olst en op loop-en fietsafstand zijn er diverse campings, B&B's of hotels. Vraag gerust naar onze tips.

Wat is de investering voor dit driedaags programma?

De investering voor het driedaagse programma bedraagt € 595,- exclusief btw.

Interesse en/of Inschrijven?

Neem contact op met Marinka (06-51278270) of Marieke (06-22766516) of stuur een mail naar coachwerkplaats@hotmail.com



Marieke de Jong



Marinka van Beek