



*Ben jij klaar om met ons een stap te zetten?
Trek je (stoute) schoenen aan en we gaan op pad!*

MIND WALK WEEKEND EN MEER!

Startdatum: vrijdag 21 september 2018 om 19:00 uur

Heb jij ook zo'n last van een vol en druk hoofd?

- Heb je moeite met alle ballen in de lucht te houden?
- Is grenzen aangeven ook zo lastig voor je?
- Wil je weten hoe je je doelen beter kunt bereiken?
- Bang om burn-out te raken? Of voel je je nu opgebrand?

Ben je toe aan een weekend helemaal voor jou alleen?

Ga met ons mee een weekend lang je hoofd leeg wandelen én nieuwe wegen ontdekken in je persoonlijke ontwikkeling op **21, 22 en 23 september 2018**.

In Wasperven (Drenthe) bij Atelier dell'Arte met een schitterend vergezicht op het natuurgebied Holtingerveld waar de Schotse Hooglanders & reeën in de achtertuin grazen organiseren wij een weekend voor vrouwen die toe zijn aan een positieve verandering in hun leven.

Wat gaan we doen dit weekend?

We gaan Mind Walken door het mooie natuurgebied Holtingerveld. Dit zijn meditatieve wandelingen met oefeningen vanuit mindfulness, yoga en tai chi. Elke wandeling heeft ook nog eens een eigen thema zoals: ont-moeten, spanning/ontspanning/bewustwording, balans en loslaten. **Maar er is meer:** ook richten we ons dit weekend op jouw ontwikkeling als vrouw in deze maatschappij. Hoe geef jij je grenzen aan? Hoe zet jij je vrouwelijkheid neer in deze wereld en in hoeverre ben je de baas over je eigen seksualiteit? Hierbij kijken we naar jouw verdedigingsmechanismen die je nu belemmeren om volop in je kracht te gaan staan en je doelen te bereiken. Verder is er natuurlijk gelegenheid om ervaringen uit te wisselen, samen te leren én samen te lachen. Maar tijd met en voor jezelf is natuurlijk ook altijd mogelijk.

Voor lekker en gezond eten en drinken wordt gezorgd door een ervaren eigen kok. Met dieetwensen wordt rekening gehouden.

Wij zijn wij?

Kyra Hoogeveen en **Maria Jansen**, beiden ervaren **NLP trainer en coach**. Ook zijn wij gecertificeerd Mind Walk trainer. Kyra is daarnaast gespecialiseerd in coaching met behulp van de natuur en Maria houdt zich onder andere bezig met vrouwen en hun vragen over seksualiteit.

Wat kost het?

375,- euro voor drie dagen mind walk en meer, inclusief logies, eten en drinken.

Voor meer informatie en je opgeven:

mail naar: info@anotherway2sea.com

bellen Kyra: 06 12450599

of Maria: 06 13682093

Website: www.anotherway2sea.com

