

TOT ZIN KOMEN

15-16-17 september 2023

JIJ

Ben je tussen de 20 en 35 jaar oud? Heb je zin om online even uit te zetten en te bezinnen? Wil je vanuit zelfbewustzijn meer zelfvertrouwen opbouwen? Wil je vanuit verbinding, maken, contact en dialoog kijken naar de toekomst? Doe dan mee!

WAT

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 windrichtingen:

- Westen: staat voor reflectie, de balans opmaken, zonsondergang, gevoelens, verandering
- Noorden: staat voor stilte, rust, ontspanning, mysterie, nacht, veiligheid, bezinning.
- Oosten: staat voor nieuw begin, lichtheid, ideeën en impulsen, welke droom geboren wil worden.
- Zuiden: staat voor warmte, vuur, volwassenheid, voeding, wat zichtbaar wil worden.

OPBRENGST

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

BEGELEIDING

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

PRAKTISCHE INFO

Data

Donderdag 14 t/m Zaterdag 16 september 2023.

We werken van 10.00 - 18.00 uur en lunchen samen.

Groep

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.

Locatie

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.

Investering:

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

Mochten de kosten een probleem zijn, zou je dan contact willen opnemen om de mogelijkheden te verkennen?

INTERESSE EN/OF MEEDOEN?

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