

Een uurtje voor jezelf

Heb je wel eens het gevoel dat je geleefd wordt, veel dingen als “moeten” voelen? Je teveel denkt en het soms moeilijk vindt om naar je gevoel te luisteren? Neem je wel eens tijd voor jezelf?



Een uurtje voor jezelf is een 5-delige workshop bij mij in de praktijk. De ruimte is sfeervol ingericht en de geuren en de muziek uit alle delen van de wereld geven een bijzondere ambiance. Je komt niet alleen tot rust maar tegelijkertijd inspireer ik je om stil te staan bij vragen als “wie ben ik nu eigenlijk, wat wil ik, waar sta ik en leef ik eigenlijk wel het leven dat ik wil leven”. In 5 bijeenkomsten neem ik je mee op reis; op reis naar jezelf.

Elsaari organiseert een programma waarin jij centraal staat. De oefeningen worden afgestemd op wat nodig is voor jou of de groep op dat moment. Elk van de 5 bijeenkomst bestaat de volgende vaste onderdelen:

Belevenen

Beweging laat energie stromen. Denk hierbij aan yoga oefeningen, oefeningen om je energie op te laden en zogenaamde grondingsoefeningen, die ervoor zorgen dat je lichaam en geest zich ontspannen.

Ontdekken

Bespreking van een thema zoals “wat wil ik, wie ben ik, wat denk ik en wat voel ik. Ontdek wat jou energie kost en wat jou energie geeft.

Jezelf zijn

Door o.a. meditatie bij jezelf komen en jezelf voelen. Spierspanning en gedachten loslaten.

Je bent vrij om belevenissen wel of niet met de groep te delen. Het gaat namelijk om jouw persoonlijke ontwikkeling. Mocht je interesse hebben in een meer persoonlijke benadering, kun je het programma individueel volgen.

Het tarief voor de 5-delige workshop bedraagt:

€ 120,00 als je het programma volgt in groepsverband (max. 4 personen, anderhalf uur per keer)

€ 195,00 als je het programma individueel volgt (ruim een uur per keer).

Weet je het nog niet zeker? Schrijf je nu in voor een kennismakingsles (€ 10,00)

Voor inschrijven of meer informatie bel Elly Punselie 076-5934482, mail naar welkom@elsaari.nl of kijk op www.elsaari.nl

