

Leven vanuit kracht

Kom los van je dagelijkse leven tijdens het coachingsweekend dat in het teken staat van zelfreflectie en persoonlijke groei.



Jezelf zijn, dingen echt veranderen en méér energie ervaren.



De **rode draad** in dit weekend is in groepsverband je krachten ontdekken. Daarnaast is er de mogelijkheid om individueel een wandelcoachsessie of paardencoachsessie te volgen. En je mag gebruik maken van de wellness accommodatie: een sauna met relaxmogelijkheid bij het open vuur.

De **workshop** wordt gegeven op een prachtige plek in Midden-Limburg, waar je omringd wordt door weidse landschappen.

Ervaar **volledige rust** en ontspanning in het natuurgebied en word je (weer) bewust van de samenhang tussen emoties, gedachten, fysieke klachten of diepere vragen.

Ontdek hoe je op een praktische manier antwoorden vindt om blijvend dingen in je leven te veranderen, meer energie uit de dag te halen en hoe je je goed kunt voelen.

90% van de deelnemers ontdekt in deze dagen praktische oplossingen en komt tot de kern van de vragen waar ze mee zitten.

De workshop **'Leven vanuit kracht'** wordt gegeven door gecertificeerde coaches: Monique Wiggers en Yvonne Dalemans.

Tijdens dit 'retraite weekend' krijg je handvaten om meer rust in te bouwen, beter naar jezelf te luisteren en efficiënter om te gaan met tijd. Dat brengt rust en vervolgens zul je merken dat je ook meer energie ervaart.

Voor wie?

Voor mensen die:

- het gevoel hebben dat er méér in hen zit dan eruit komt.
- hun verlangen durven te volgen.
- geloven dat ze zelf het verschil kunnen maken.
- terug in hun eigen kracht willen komen.

Na dit weekend:

- ben je in staat om bewustere keuzes te

maken en naar je hart te luisteren.

- weet je waar je kracht zit en wat je uitdagingen zijn.
- heb je een duidelijk doel voor ogen en een plan hoe je daar kunt komen.
- laat je je niet uit het veld slaan door tegenslag of teleurstelling.
- zal je zien dat je met kleine veranderingen grote resultaten kunt bereiken.

SPREKT DIT JE AAN?

Informeer naar de data en neem contact op met:

Yvonne Dalemans

Lorenzo Coaching
Yvonne@lorenzo-coaching.nl
of bel 06-29003013

Monique Wiggers

T-Training en -Coaching
Monique@t-training-coaching.nl
of bel 06-44172903



Yvonne Dalemans en Monique Wiggers met Lorenzo.

