

Uit balans, in balans

Iedereen voelt zich weleens uit balans. Te druk of even je dag niet. Vaak waait de bui weer over. Maar soms blijf je worstelen met klachten zoals stress, angst, piekeren en moeheid. Ook ingrijpende veranderingen en verliezen kunnen je uit balans brengen. Misschien moet je (leren) leven met dingen die anders lopen dan je hoopt, met een beperking of chronische klachten. Of ben je 'gewoon' toe aan meer bezieling in je werk en leven.

Inspiratiedagen

Gun jezelf een dag vol inspiratie, een startpunt voor meer balans en bezieling.

Een Inspiratiedag is van 9.00 tot 16.30 uur in een fijne omgeving. Je stapt uit de dagelijkse sleur, even van de automatische piloot. Niet druk met 'doen', maar terugschakelen naar 'zijn'.

Je creëert ruimte voor wat echt van belang is. Merkt hoe het werkelijk met je is. Je gaat intensief aan de slag met een vraag of wens die jou op dat moment bezig houdt. Zoals...

Ik wil meer in het 'nu' leven en meer genieten.

Ik wil opladen en op adem komen.

Ik wil stilstaan bij wat er echt toe doet.

Ik wil mijn grenzen beter in acht nemen.

Ik wil beter luisteren naar mijn lichaam.

Ik wil anders omgaan met mijn beperkingen.

Dagritme

Tijdens de dag volgen we een ritme van verschillende activiteiten: oefenen, leren, creatief bezig zijn, ontspannen, bewegen, eten en drinken en even niks doen.

Binnen dat ritme probeer je met aandacht te doen wat op dat moment aan de orde is; is die tijd voorbij, dan rond je de activiteit af en richt je je op het volgende. Gevarieerde meditatieoefeningen helpen je om met aandacht in het 'nu' te zijn, los te laten wat achter je ligt en met een frisse blik verder te gaan.

Je ontdekt de kracht van even stoppen, stilstaan en kijken. Een bijzondere beleving die je meeneemt in je dagelijks leven.

Ritme van de seizoenen

Er zijn vier Inspiratiedagen per jaar. Je maakt steeds verbinding met het seizoen en de natuur. We werken binnen en buiten in een prettige, gastvrije omgeving. Met uitzicht op de weilanden, het bos en de Maas in de buurt.

Eten en drinken worden met aandacht voor ons bereid, met verse seizoensproducten uit de streek.

Je legt verbinding tussen het ritme van de natuur en je eigen ritme, met dat wat bij jezelf aan de orde is, op dit moment van je leven.

Een dag voor jezelf

Iedereen komt voor zichzelf naar een Inspiratiedag. Je gaat aan de slag met je eigen vraag, maar werkt tijdens de dag afwisselend alleen of in groepjes. Dit levert je herkenning, inspirerende ontmoetingen en nieuwe perspectieven.

Werkvormen

We werken met kleine, praktische oefeningen uit:

- Mindfulness
- Compassie
- RET (realistisch denken)
- ontspanningsoefeningen
- timemanagement
- assertiviteit (grenzen stellen, conflicthantering, hulp vragen)
- oplossingsgerichte coaching
- kunstzinnige werkvormen (creatief schrijven, tekenen, beeldend werken).

Oogst van de dag

Door met aandacht te doen wat je doet, merk je dat je dingen intenser beleeft en meer geniet. De Inspiratiedag brengt je dichterbij jezelf, zodat je beter voelt of iets goed voor je is. Je krijgt persoonlijke en concrete handvatten mee en gaat geïnspireerd en met nieuwe energie naar huis!

Oogst van het jaar

Alle Inspiratiedagen staan op zichzelf. Je kunt je dus per dag aanmelden of meerdere dagen meedoen.

Kies je voor alle vier de dagen, dan ben je bovendien welkom op de afsluitende Oogstdag; verder ontvang je maandelijkelijk een Inspiratietekst en reflectieopdrachten na elk seizoen.

Plaats en tijd

Inspiratiedagen en de Oogstdag vinden plaats in Geijsteren. Data zijn op aanvraag verkrijgbaar.

Als je wilt, kun je de Inspiratiedag nog wat verlengen en op je eigen moment afsluiten in het tegenovergelegen Eetcafé.

Proeflokaal, informatie en aanmelden

Wil je kijken of een Inspiratiedag of een andere training iets voor je is? Je bent welkom bij de workshop 't Proeflokaal. Je krijgt dan uitleg over de mogelijkheden en maakt kennis met mij en mijn werkwijze.

Neem voor meer informatie of aanmelding contact op met Karin Janssen: tel 06 305 29 188; mail info@karin-janssen.nl, www.karin-janssen.nl.

De trainer

Karin Janssen werkt al 21 jaar in de gezondheidszorg en onderwijs. De laatste 11 jaar binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Sinds 2006 is ze zelfstandig trainer en professioneel coach. Karin is gecertificeerd Compassie- en Mindfulness-trainer met specialisatie in Mindful Parenting (aandachtig ouderschap).

Karin heeft veel ervaring in het begeleiden van mensen met stress en burn-out, rouw en verlies in brede zin, depressieve- en angstklachten, vragen rond zingeving en heroriëntatie op werk of leven. Ook begeleidt ze nabestaanden na zelfdoding.

Karin verzorgt verder workshops Creatief Schrijven en Trainingen Mindfulness in diverse Inloophuizen voor mensen die zelf of in hun nabije omgeving te maken hebben met kanker.

Mensen helpen hun eigen kracht te (her)vinden is haar passie!

Training en Coaching



Karin
Janssen

Inspiratiedagen

ruimte voor rust, zingeving en inspiratie

2014