

# GOOD VIBRATIONS

Inspiratie voor mind, body en soul

Het is een woelige tijd waarin we leven. Van alle kanten komen regels, informatie en misinformatie op mij af. Volgens mij ben ik niet de enige die daardoor af en toe door de bomen het bos niet meer ziet. Het gebeurt soms echt dat ik spanningen van thuis mee naar mijn werk neem (of juist andersom) en dat voelt niet goed. Dan zou ik wel eens de reset-knop willen indrukken om even mijn rust te pakken en alles weer helder te kunnen overzien. Wat ik eigenlijk nodig heb is een dosis 'good vibrations'.  
Good Vibrations®

In de workshop Good Vibrations gaan we de rust pakken om stil te staan en eens 'back-to-the-basics' te gaan. De workshop bestaat uit drie blokken van steeds een uur waarin we tal van nieuwe inzichten gaan ervaren. (mind), voelen (body) en beleven (soul). We werken daarbij heel praktisch. Tijdens de leuke en inspirerende oefeningen wordt er steeds afwisselend gewerkt vanuit cognitie (mind), fysiek (body) en spiritualiteit (soul). Om daarbij voldoende rust en aandacht voor jezelf en elkaar te hebben, werken we in kleine groepjes van maximaal 8 personen.

Tijdens het eerste uur gaan we bekijken wat de nieuwe tijd voor jou precies inhoudt en hoe je daar zelf meer betekenis en richting aan kunt geven. We gaan ook praktisch aan de slag met hoe je cognitief, fysiek en op spiritueel vlak meer bij jezelf kunt blijven.

Tijdens het tweede uur gaan we er op in hoe het komt dat onze relaties met anderen soms onder druk staan of stroef kunnen verlopen. En ook hier gaan we met oefeningen praktisch mee aan de slag.

Tijdens het derde uur gaan we aan de slag met een aantal interessante oefeningen die je ook thuis of op je werk kunt gebruiken om ook weer spiritueel dichterbij jezelf te komen.

## Programma

- Introductie en voorstellen: Uitwisselen van ervaringen.
- Spanning en ontspanning: Oefeningen om even lekker tot jezelf te komen.
- Regels, informatie en misinformatie: Info en discussie. Hoe bepaal ik mijn eigen koers?
- Omgaan met anderen: Oefening en introsectie. Waar komt mijn spanning toch vandaan?
- Ademhalen: Oefenen van verschillende technieken, welke past het meest bij mij?
- Iedereen heeft gelijk: Oefening, wat is het gelijk van die ander?
- Mentaal een schone lei: Oefening van een korte meditatie.
- Van rust naar kracht: Oefening. Een meditatieve bewegingsoefening uit de oosterse vechtkunst.
- Van training naar praktijk: Discussie en oefening. Hoe doe ik dit dan heel concreet morgen thuis of op het werk?

## Trainingsduur en groepsgrootte

Deze workshop duurt drie uur. Het maximale aantal deelnemers is 8 personen. Indien mogelijk vindt de workshop buiten plaats. We gaan lekker spiritueel aan de slag, onze psycholoog zorgt ervoor dat we daarbij toch ook met beide benen stevig op de grond blijven.

© Van Eik training en advies Haarlem/Roosendaal: 0165-769.089