

Met hart en ziel leven en werken. Hoe doe je dat?



Ester de Vos en Wilma van Tuyl

Ervaar wat de kracht is van joyful en playful leven en werken

En wat nodig is om volledig in het leven te staan.

Herken je dat?

Hoe ga ik beter om met de balans tussen werk en privé?

Hoe zorg ik dat mijn leven weer spelen wordt in plaats van dodelijke ernst?

Hoe kan ik meer vanuit mijn hart leven en minder vanuit het hoofd?

Hoe zorg ik dat ik minder stress heb en leer luisteren naar mijn lichaam?

Hoe raak ik weer verbonden met wie ik ben en wat ik wil?

Wat: een ervaringsgerichte korte retraite gericht op bewustzijn en persoonlijke ontwikkeling.

Op een speelse, fysieke, emotionele en mentale manier inzicht krijgen in wie je bent.

Nuttige tips, inzicht, coaching en oefeningen om mee naar huis te nemen.

Waar: Kasteel de Berckt in Baarlo, Noord-Limburg www.deberckt.nl

Wanneer: aankomst donderdag 6 nov om 20.00 uur tot zaterdag 8 nov om 17.00 uur.

Opzet programma (5 dagdelen)

Uit het hoofd en in het hart (Ester)

Yoga, lichaam en geest in balans; lichaamswerk en meditatie;

Leren luisteren naar de signalen van je lichaam; bodytalks; thema's en gedragspatronen

Erkennen en herkennen van wat er is, grenzen voelen

Spelen met hart en ziel (Wilma)

Ontdek het spelend kind dat je al bent; doorbreken van je patronen: welk verhaal wil je spelen

Uit je comfortzone: de vloer op met je patronen en thema's

Serieuze zaken speels benaderen; de lol van schaamteloos schitteren

Investing

- 8-10 deelnemers
- Investering: prive **E. 475,00 p.p.**; zakelijk **725,00 (ex 21% btw)**

Duo aanbieding: 2 voor de prijs van E. 850,00.

Voor de snelle beslisser: bij aanmelding voor 23 september E. 449,00.

- Keuze voor eenpersoonskamer en vegetarisch eten mogelijk.
- Belangstelling? **Bel Ester: 06-52478247 of Wilma: 06-29008700**
- Aanmelden via **wilmavantuyl@gmail.com**

OVER ONS



© Julia Algra | **Ester de Vos**; bedrijfspsycholoog en coach; www.vositivity.nl

Vositivity is in 2008 opgericht door Ester de Vos. Zij heeft ruime ervaring als trainer en coach in het bedrijfsleven. “ Ik help mensen om weer meer te voelen en vanuit het hart te leven en werken.

Vositivity werkt zowel met hogeropgeleide individuen als organisaties (overheid, onderwijs, Akzo Nobel, Delta Lloyd en NS.)

Klanten omschrijven Ester als warm, betrokken, liefdevol confronterend, empathisch en nuchter.



Wilma van Tuyl; coach en improvisatiespeler; www.wilmavantuyl.nl

Speelt voor de verandering. “ Ik geloof in de kracht van Playfulness: het herontdekken van het kind dat we van oorsprong zijn: krachtig, speels en helder in wat we willen en waar we goed in zijn. Zij begeleidt professionals, managers en teams in het bewust worden van hun kracht zodat zij hun volle potentie leven en resultaten halen.

Klanten over Wilma: “Je humor, leiderschap en wijsheid, een cadeau”. Sandra Tiedink, coach.

“ Wat jij door spel helder weet te maken, is indrukwekkend. Het bedrag dubbel en dwars waard”, Vanessa Bakker, manager HR/RD team, Delta Lloyd.

“Every time I talk to you, you set the light bol”, Susan Garley, manager WLPD, Customerservice Idexx Europe.