

hand in hand met hoogsensitiviteit

Praktijk Hand in Hand en praktijk Kansrijk coaching bieden winter 2023 een training voor mensen met hoge gevoeligheid

*Bouwen aan een stevig fundament in jezelf
wintertraining van 8 weken*

In deze wintertraining van 8 weken verover je vaardigheden die je hoogsensitiviteit stevig in jezelf verankeren. We maken een verbinding tussen informatie over hoogsensitiviteit en bewegingen (euritmie). Deze combinatie maakt het mogelijk hoogsensitiviteit in jezelf te beleven en stevig te laten landen.

De bewegingen kun je thuis doen om beter in je lijf te zijn, gevoel te krijgen voor waar je bent, een diepere laag te ervaren in de verbinding met jezelf. Zo ontstaat in 8 weken een groeiend bewustzijn over hoogsensitiviteit, de eigen grenzen, de uitwisseling tussen binnen en buiten en je zelfsturend vermogen.

Elke bijeenkomst heeft een ander perspectief:

1. **ik ben een open huis**
aankomen bij jezelf en me veilig voelen
2. **waar ben ik met mijn aandacht?**
ik en waar hou ik op, over en binnen mijn grenzen
3. **ik ben anders**
mijn binnenwereld en de relatie met de buitenwereld
4. **moeten en mogen**
JA en Nee zeggen en acceptatie van wat is

5. **terug naar het begin**
dieper contact met mijn behoeften
6. **een wakker hart, bewustheid in relaties**
geven en ontvangen, de juiste balans
7. **voorbij het oordeel**
loslaten wat niet nodig is, opruimen van ballast
8. **een dagelijks dynamisch evenwicht**
zelfsturend vermogen, zichtbaarheid en de moed mijzelf te zijn

Martine Meursing is een ervaren bewegingsprofessional die werkt met Euritmie en Trager Approach. In haar praktijk (<http://www.transformerendoorbeweging.nl/>) begeleid zij regelmatig hoogsensitieve volwassenen en kinderen. Marian de Rijk heeft in haar achtergrond de opleiding aan het Instituut voor Biografiek en heeft zich gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met hoogsensitiviteit. Marian en Martine hebben gezocht naar een dynamisch evenwicht tussen goede informatie, dagelijkse perikelen en praktijkvoorbeelden en innerlijke beleving door de bewegingsoefeningen.

Praktische informatie

data	vrijdag 20-1-2023; 27-1; 3-2; 10-2; 2 pauzeweken; 03-3; 10-3; pauzeweek; 24-3; 31-3 2023
tijd	9.30-11.00 uur
plaats	Geldropseweg 286, Eindhoven, navigeer op Otto Veniusweg 5 en parkeer gratis achter het gebouw
groepsgrootte	8 volwassenen
kosten	175 euro
aanmelden	rijk@kansrijkcoaching.nl 06-48299168 martine.meursing@hotmail.com 06-33586351

Begrijpen.

Ervaren.

Verdiepen.

Handelen.