

Verlang je ernaar je weer energiek te voelen? Is het lang geleden dat je met een uitgerust gevoel wakker werd? Zou je weer willen bruisen van energie? Er zijn heel veel mensen in Nederland die last hebben van vermoeidheid. Wanneer dit vermoeide gevoel na ongeveer twee weken niet over gaat, is dit een aanwijzing dat er iets aan de hand kan zijn.



Wanneer je je ongerust maakt, pijn hebt, of sterk vermagert, ga dan naar de huisarts. Hij of zij controleert je lichamelijke conditie. Het kan ook zijn dat de oorzaak meer psychisch van aard is. In ieder geval is een belangrijke constatering, dat jouw energiehuishouding niet helemaal op orde is.

Beter worden

Om te zorgen dat jouw energie weer gaat stromen, je weer op kunt laden en om je weer fit en levendig te voelen, heeft Praktijkcentrum Carnisse deze speciale training ontwikkeld. Naast aandacht voor je lichaam, ontspanning en voeding, gaan we op zoek naar de dingen die jou energie geven.

Ook is het een kans om de verhalen uit je verleden uit je figuurlijke 'rugzak' te halen en op te ruimen, zodat je deze ballast niet meer mee hoeft te slepen. En je voelt je gesterkt om de confrontatie aan te gaan met eventuele hindernissen in je huidige leven. Denk je nu: "o nee, dit kost me allemaal nog meer moeite. Heb ik daar wel puf voor?", dan ben je bij ons aan het juiste adres. Dit is een signaal dat het tijd is om je vermoeidheidsklachten serieus te nemen. Hijs jezelf dus naar de eerste kennismakingsbijeenkomst, dan ga je met vernieuwde energie weer naar huis.

Programma:

Tijdens een introductieavond lichten we onze werkwijze nader toe. De bijeenkomsten zijn iedere werkmaand van 19:00 tot 21:30. Je maakt kennis met de andere aspirant-deelnemers. Minimaal 8 en maximaal 16 deelnemers.

Avond 1: Kennismaking en onderzoek naar: "hoe krijg je je lijf uit de knoop?"

Avond 2: Bewustzijnsoefeningen: "wat wil de blokkade en hoe kom ik er van af?"
Onderzoek naar de familiehistorie en de invloed op je energiehuishouding.

Avond 3: Voeding, beweging en psyche.

Avond 4: Intentieverklaring en afronding.



Instream:

Iedere 6 weken -behalve in de grote vakantie- is er een introductiegroep. Deze kun je een of meerdere keren volgen, voordat je per kwartaal kunt instromen bij de werkgroep. Ook deze avonden starten om 19:00 uur en eindigen om 21:30 uur. De zaterdag ochtendgroepen zijn van 10:00 tot 12:00. Voor de data zie de agenda van:

www.praktijkcentrumcarnisse.nl

Kosten:

Introductie avond: 10€ p.p., werkgroep 20 € p.p. per avond, betaling gaarne bij aanvang aan het begin van de reeks. Bij betaling in een keer voor 4x zijn de kosten: € 70,00 (exclusief introductie).

Neem een risico:



Schrijf je in en kom verder met je zelf!

Vorbereiding:

Het is prettig om makkelijk zittende kleding, sokken/sloffes en eventueel een waterflesje mee te nemen. Heb je nog vragen over dit programma? Neem dan contact op met een van ons.

Begeleiders:

Praktijkhouders van GZC en Praktijkcentrum Carnisse.

Hoofdbegeleiders:

Marc Aarts

Marina Fidder

Gastbegeleiders:

Wilma Polderman

Lenneke Leenheer