

Innerlijk leiderschap

Hoe belangrijk is het om in een actief maatschappelijk bestaan de balans te ervaren tussen spiritualiteit, innerlijke rust, liefde en de stress van alle dag!? Bewust in het leven staan, dat is waar het programma 'Innerlijk leiderschap' voor staat.

In een combinatie van meditatie, yoga en coaching ga je actief aan de slag met het verkennen en ontdekken van de fysieke, intellectuele, spirituele en emotionele processen in jezelf. Je leert keuzes te maken die bijdragen aan jouw balans.



De drie peilers waarop het programma is gebouwd zijn:

Yoga

Je hoeft geen yogi te zijn om yoga te beoefenen. Ben ik mijn lichaam, mijn emoties, mijn verstand? Yoga is de misschien wel de oudste, meest praktische en beproefde methode tot zelfreflectie en zelfverwerkelijking. Een belangrijk onderdeel van Yoga zijn de zgn. Assana's: lichaamshoudingen! Deze lichaamshoudingen hebben allemaal een functie op het ontdekkingspad naar innerlijke balans. Door middel van oefeningen rond deze lichaamshoudingen worden we meer bewust van en ervaren een diepere verbondenheid met ons lichaam. Daarnaast ontstaat er een verbeterde vitaliteit en ruimte tot reflectie op je emoties en gedachten. Je werkt op je eigen niveau en binnen jouw mogelijkheden.

Meditatie

Zonder Boeddhist te worden of ingewikkelde oosterse rituelen aan te leren kun je de waarde van meditatie ervaren. Het is een hele praktische methode om het meest fascinerende in het bestaan te onderzoeken en kennen; Jezelf.

Je ervaart en leert essentiële basisinzichten en vaardigheden. Hoe je meditatie in je actieve leven integreert om er dagelijks baat bij te hebben.

Coaching

Een heldere, neutrale spiegel. Het creëren van inzichten, het ontdekken van mogelijkheden en daarmee aan de slag gaan! Dat is waarin coaching ondersteund.

We hebben als mens alles al in ons, vaak hebben we ons onderweg van bepaalde kwaliteiten afgesloten. De coaching in dit programma is er op gericht je te ondersteunen in het opnieuw contact maken met je potentieel. Je zult ontdekken dat je meer in je hebt dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Opbouw van het programma

Het programma Innerlijk Leiderschap bestaat uit drie afzonderlijke trainingsdagen. Tussen de afzonderlijke trainingsdagen in is er ruimte om te experimenteren en ervaring op te doen met het geleerde.

Verkenning en balans

Dag 1 > ochtend - middag - avond programma

Tijdens deze dag leg je de basis voor een hernieuwde kennismaking met jezelf. Je gaat aan de slag met de balans in jouw leven. In een omgeving van Meditatie, Yoga en Coaching ga je de mogelijkheden van jezelf verkennen. Je gaat ontdekken en ervaren hoe je toegang krijgt tot je eigen natuurlijk potentieel. Wat is jouw optimale balans?

Tussentijdse coaching tot een maximum van 1,5 uur

Bewustwording en inzicht

Dag 2 > ochtend - middag programma

Twee weken na de hernieuwde kennismaking met jezelf, is het tijd voor een praktische terugblik. In een omgeving van Meditatie, Yoga en Coaching verken je de diepere lagen van je aard. Tijdens deze dag werken we als groep en individueel met jouw ervaringen, inzichten en vragen. Je bereidt je voor op de volgende stap in het vormgeven van je leven vanuit een helder bewustzijn.

Tussentijdse coaching tot een maximum van 1,5 uur

Focus en verankering

Dag 3 > ochtend - middag programma

Leven vanuit focus en visie is het thema van deze dag. Met een praktische terugblik werken we aan de verankering van je nieuw innerlijk perspectief van waaruit je resultaten in je leven creëert die jij wenst en die voor jou werken. Dit nieuwe perspectief is de basis van jouw 'Innerlijk Leiderschap', jouw fundament voor een harmonieus, energiek en inspirerend leven.



Laagstraat 30
5368 AR Haren nb

Telefoon
0412-492108

Mobiel
06-533 944 33

info@deverdieping.nl
www.deverdieping.nl

Praktische informatie Innerlijk Leiderschap

Data

Schakel I
12 maart 2011
Schakel II
27 maart 2011
Schakel III
14 mei 2011

Locatie

Conferentieoord de Poort

Investering

895 euro
Kosten voor catering zijn hierbij niet inbegrepen.