

INNERLIJKE RUST (workshop 4 pers a € 75,= pp)

Deze workshop is voor jou als je;

- Veel in je hoofd zit en verlangt naar meer rust
- Merkt dat je innerlijke rust vaak afhankelijk is van wat er om je heen gebeurt
- Veel probeert te regelen, controleren of op te lossen
- Moeilijk kunt loslaten
- Verlangt naar meer vertrouwen & ontspanning
- Behoeft hebt aan een moment om even niets te hoeven.

Hoe zit de workshop er (ongeveer) uit;

- aankomen/landen/voorstel rondje
- wanneer ervaar je onrust?/de eerste ontdekking
- rust zoeken buiten jezelf
- pauze (in stilte)
- wat staat mijn rust in de weg?
- oefening: de rust onder de gedachten
- oefening: overgave
- vertaalslag naar het dagelijkse leven
- afronding

Je hoeft niet te wachten tot alles rustig is om innerlijke rust te ervaren. Je mag ontdekken dat de weg naar rust misschien dichterbij is dan je denkt.