

Info bijeenkomst

Leven en werken vanuit balans

Zou je beter om willen gaan met gebeurtenissen in je leven waar je zorgen om hebt? Als je bijvoorbeeld last hebt van vermoeidheid, teveel werkdruk, twijfels over je werk, een haperende gezondheid of spanningen door ontslag of privé-situaties.

Wanneer je ontevredenheid toeneemt, je emoties de overhand nemen en je denken verkramppt hoe kom je dan weer in balans?

Hoe kun je er zelf voor zorgen dat

jij je emoties op een gezondere manier ter hand nemen?

je vitaliteit weer groeit?

je beter voorbereid bent en in een betere conditie verkeert voor een medische ingreep?

je weer helder en creatief gaat denken?

je vanuit wijsheid, met hoofd en hart, omgaat met conflicten, problemen, veranderingen?

Leven en werken vanuit balans met aandacht voor jezelf is verrassend eenvoudig en plezierig met behulp van de techniek van hartcoherentie ontwikkeld door het Heartmath Instituut. Geen lange, ingewikkelde, in afzondering door te brengen oefeningen maar korte, frisse, positieve momenten die je kijk op het leven en je daden gedurende de dag positief beïnvloeden. Het zorgt ervoor dat emoties, gevoelens en gedachten goed met elkaar samenwerken. Vitaliteit, weerstand, denkvermogen, en algehele gezondheid en welbevinden nemen hierdoor toe.

Tijdens deze **vrijblijvende informatiebijeenkomst** wordt de werking, de toepassing en de effecten van de aanpak grondig toegelicht. Er zijn geen kosten aan verbonden en uiteraard is er gelegenheid voor vragen. De volgende infobijeenkomsten staan gepland.

Data : dinsdagen 6 juli, 3 augustus, 7 september, 5 oktober, 2 november 2010

Tijd : 10.00 – 11.30

Locatie: Gouda, adres en route worden bij aanmelding toegestuurd

Aanmelding via info@coachinginaction.nl of bel met 06-46498356

Astrid Uitterhaegen

Coaching InConAction

www.coachinginaction.nl