

OP JE GEZONDHEID!

— van kennis naar kracht —

Wat houdt de cursus in?

De cursus 'Op je Gezondheid - van kennis naar kracht' is een persoonlijk en ervaringsgericht traject waarin je stap voor stap werkt aan inzicht, bewustwording en balans. In een veilige en kleine groep ga je aan de slag met jouw fysieke en mentale gezondheid, waarbij zelfkennis de rode draad vormt.

Je gaat actief aan de slag met jouw gezondheid en persoonlijke ontwikkeling. Een gepersonaliseerd gezondheidsrapport, gebaseerd op diverse metingen, vormt jouw uitgangspunt. Je krijgt direct toepasbare inzichten en tools aangereikt.



Dag 1: Kennismaken en persoonlijke gezondheid

Tijdens deze eerste middag maken we kennis met elkaar en leggen we samen een veilig en stevig fundament voor de cursus. We staan stil bij het thema gezondheid en onderzoeken wat dit voor jou persoonlijk betekent. Wat versta jij onder gezondheid, welke verwachtingen heb je en wat wil je voor jezelf bereiken? In een open en vertrouwde setting is er ruimte om te delen, te luisteren en van elkaar te leren. Door ervaringen uit te wisselen ontstaan vaak nieuwe inzichten, zowel over jezelf als over de ander. Voorafgaand aan deze middag heeft iedere deelnemer een persoonlijke intake gehad, inclusief een vitaliteitscan.

Deze geeft inzicht in de algehele vitaliteit en vormt een persoonlijk vertrekpunt voor de rest van de cursus, met concrete aandachtspunten om mee aan de slag te gaan.



Dag 2: Werk-Privé balans

Werk-privé balans gaat zelden over tijd alleen. Het gaat over keuzes. Over wat je doet, waarom je het doet en voor wie. Tijdens deze middag onderzoek je hoe jouw balans onder druk komt te staan en welke patronen daarin steeds terugkeren. Wat kost jou energie en wat levert je juist energie op? Welke belangen spelen een rol in de keuzes die je maakt? En hoe zorg je ervoor dat je alle ballen in de lucht houdt, zonder jezelf steeds voorbij te lopen?

Je krijgt inzicht in:

- jouw persoonlijke energielekken en energiebronnen
- de keuzes die je (vaak onbewust) maakt in werk en privé
- de balans tussen geven en ontvangen
- ruimte nemen versus ruimte geven
- grenzen stellen, hulp vragen en verantwoordelijkheid nemen

Deze middag draait niet om 'hoe het zou moeten', maar om bewustwording. Want elke keuze heeft consequenties en pas als je dat ziet, kun je andere keuzes gaan maken.



Dag 3: Rust in je hoofd is rust in je lijf

Marieke Holtackers van [Tijdvoorjou_bijmarieke](#) begeleidt de deelnemers deze middag. We leven in een wereld waar het tempo hoog ligt als ook de verwachtingen van jezelf en/of een ander. We gaan maar door, we moeten vaak veel en leggen de lat hoog. We zijn regelmatig (of misschien wel altijd) de verbinding kwijt met onszelf en leven niet in het nu!

Hoe mooi is het als je de pauzeknop indrukt om bij jezelf in te checken en weer aan het roer te staan van jouw leven.

Mijn persoonlijke verhaal, (h)erkenning, de kracht van vertragen en het maken van verbinding met wie je werkelijk bent zal je mooie zelfinzichten geven. Relax, Recharge, Refocus! Met termen als intens, bijzonder en zeer waardevol is deze middag gewaardeerd door voorgaande deelnemers.

Ik hoef niemand te overtuigen, maar ik geloof, weet, voel en zie dat het klopt. Je bent meer dan welkom en ik gun het jou!



Dag 4: Ontdekken via creatief werken

Bianca Ambrosius van Kunstatelier Bliss begeleidt de deelnemers deze middag. Tijdens deze trainingsmiddag neem ik je mee in mijn persoonlijke verhaal: hoe de diepe dalen in mijn leven richtingaanwijzers werden voor kracht, groei en gezondheid. Je ontdekt hoeveel mogelijkheden er in jou schuilgaan, vaak veel meer dan je vooraf kunt bedenken. Als kunstenaar, creatief coach en opleider werk ik met bijzondere creatieve coachingswerkvormen om nog dichter bij jezelf te komen. Je ervaart het helende effect van kunst, zonder dat je tekenervaring of creatieve vaardigheden nodig hebt. Je ontdekt wat je onderbewuste jou vertelt en je krijgt nieuwe inzichten die je helpen richting te geven aan jouw groei.

Een inspirerende middag waarin inzicht, creativiteit en gezondheid samenkomen, met ruimte voor persoonlijke ontwikkeling én verbinding. Na deze middag ga je nog meer vertrouwen op je eigen intuïtie en hoe je deze in kunt zetten om keuzes te maken die passen bij datgene dat jij nodig hebt om te kunnen groeien.



Dag 5: Lichaam & Geest

Tijdens deze middag onderzoeken we hoe gedachten, overtuigingen en emoties doorwerken in het lichaam. We staan stil bij innerlijke conflicten, spanning en zelfliefde, en hoe het lichaam vaak als eerste laat zien wat aandacht vraagt. Je ontdekt hoe jouw innerlijke wereld invloed heeft op je gezondheid en levensomstandigheden.

We werken met kinesiologie, een ervaringsgerichte methode waarbij je voelt hoe het lichaam reageert op onder andere gedachten, kleuren en voorwerpen. Ter inspiratie gebruiken we inzichten uit 'Ik moest doodgaan om mezelf te genezen' van Anita Moorjani en 'De droom van Ha'adam' van Harold Stevens.

Een inspirerende middag van voelen, ervaren en bewustwording, waarin lichaam en geest samenkomen en je nieuwe inzichten opdoet die richting geven aan jouw persoonlijke groei.

