

'Vanaf nu ga ik het écht anders doen.' Velen van ons herkennen het, maar betrappen zichzelf elke keer weer op datgene wat ze niet meer zouden doen. Hoe kan het toch dat bepaalde patronen niet te doorbreken zijn? Je komt in een vicieuze cirkel terecht van verwachtingen en teleurstellingen, waar je zelf niet meer uit komt.

Ben jij een **powervrouw** met **leef?**

Het eerste wat je nodig hebt om te veranderen is leef. Leef om de stap te zetten, leef om te erkennen en verantwoordelijkheid te nemen voor datgene wat er bij jou speelt. Je kunt het roer pas omgooien wanneer je 100% verantwoordelijkheid neemt voor jouw acties en reacties. Wil je echt dingen veranderen in je leven en verlang je naar power om dit te doen? Ga dan naar het Powervrouw met Leef Event.

Powervrouw met Leef

Het Powervrouw met Leef Event is er voor elke vrouw die leef nodig heeft om te kunnen veranderen. Leef om hun angsten en excuses onder ogen te zien. De tweedaagse training (met overnachting) geeft je alle tijd om op jezelf te focussen en om je problemen in kaart te brengen. Je leert waarom je reageert zoals je reageert, want kennis is het begin van verandering.

Powervrouw met Leef is voor alle vrouwen die:

- de verbinding met zichzelf kwijt zijn
- altijd zorgen voor anderen en niet voor zichzelf
- continu bezig zijn met verwachtingen van anderen
- de lat voor zichzelf te hoog leggen
- last hebben van onzekerheid, twijfels en angsten

Gevoelens delen

Samen met andere vrouwen volg jij op donderdag 28 en vrijdag 29 juni 2018 verschillende coachingsessies en is er tijd om elkaar te leren kennen. Je zult ontdekken dat je niet de enige bent die te maken heeft met deze gevoelens. Wanneer de training afgerond is, heb je nog twee dagen om dit allemaal op je te laten inwerken. Zo kun je maandag weer met positieve energie starten aan je nieuwe week!

KOM IN CONTACT MET JEZELF

'Kom uit je knoop'-training

Zit je in de knoop met het combineren van werk en privé, onvoldoende tijd voor je gezin én jezelf of het voldoen aan allerlei verwachtingen? Met deze gratis online training leer je knopen herkennen en deze gedag te zeggen.

'Stop met piekeren'-sessie

Soms kun je gek worden van je eigen gedachten. Je kunt niet meer stoppen met denken. In deze sessie leer je de oorzaak van het piekeren en krijg je tips om het piekeren te onderbreken, te verminderen of zelfs te stoppen.

'Krachtig kwetsbaar': creatieve reis

Wanneer je het lastig vindt om je gevoelens met anderen te delen, is 'krachtig kwetsbaar' iets voor jou. Veel vrouwen praten wel, maar zeggen niet alles wat op hun hart ligt. In deze sessie ga je aan de slag met interactieve workshops en werk je aan je eigen art journal.

IN TWEE DAGEN
DE CONTROLE TERUG
OVER JE LEVEN



Claudia Koehoorn is transformatie-coach & counselor en heeft als missie vrouwen weer lekker in hun vel te laten zitten door specifieke coaching op het vrouwenbrein. Claudia: 'In mijn praktijk zie ik veel vrouwen in de leeftijd van 30 tot 55 jaar. In deze fase krijgt je leven vorm en verandert er natuurlijk van alles. Je relatie met je partner, kinderen en met jezelf verandert. De gemeenschappelijke deler, die ik continu tegenkom, is dat vrouwen willen voldoen aan allerlei verwachtingen. Hierdoor raak je uitgeput, moe en weet je niet meer hoe je moet ontspannen. Ik wil jou weer in contact brengen met jezelf, zodat jij je weer relaxt, blij, energiek, rustig, vrolijk en mooi voelt!'

JouwTransformatie

Fnidsen 77, 1811 NE Alkmaar
06-22922101 • info@jouwtransformatie.nl
www.jouwtransformatie.nl