



## **Programma “Kracht en Rust”**

***Voor vrouwen die vanuit een christelijke basis hun veerkracht willen vergroten en meer willen leven vanuit innerlijke rust.***

Vanuit het programma Kracht en Rust bieden wij een viertal workshops aan. De workshops hebben als doel het vergroten van veerkracht en het versterken van innerlijke rust. Hierbij wordt elke workshop vanuit een ander perspectief gegeven.

Na het volgen van één of meerdere workshops kun je je inschrijven voor het verdiepingstraject.

De workshops en het verdiepingstraject sluiten op elkaar aan en bieden samen een compleet traject dat bijdraagt aan het (her)vinden van een gezonde balans in je leven.

Het is mooi als je alle vier de workshops kunt volgen, maar er is ook een mogelijkheid om je in te schrijven voor één van de workshops als het onderwerp je specifiek aanspreekt.

### **De workshops**

#### **Workshop 1 – Zijn wie je écht wilt zijn**

Kom er achter welke waarden voor jou belangrijk zijn en weet op basis hiervan je leven verder vorm te geven.

Ben je druk, heb je soms het gevoel dat je geleefd wordt in plaats van dat jij het wat, wanneer en hoe kiest? Heb je eigenlijk al lang niet meer stil gestaan bij de vraag wat jij eigenlijk zélf wilt of vind je het diep van binnen lastig deze vraag te beantwoorden? God vindt jou belangrijk en jij mag vanuit deze waarheid ontdekken hoe jij je leven (verder) in wilt richten zodat dit beter aansluit bij hoe jij écht wilt zijn.

Spreekt dit je aan? Dan is deze workshop voor jou!

Na afloop van deze workshop:

- Heb je stilgestaan bij hoe God jou ziet, hoe jij naar jezelf kijkt en hoe jij in het leven wilt staan;
- Heb je focus aanbracht door tijdens de workshop aan de slag te gaan met waarden en je hebt voor jezelf vervolgstappen bepaald.



## **Workshop 2 – In Balans**

Voor wie bewust en concreet wil toewerken naar een betere balans in haar leven.

We leven in een hectische tijd. Er komt veel op je af en vaak op een snel tempo. Kwesties waar je iets mee 'moet', heel concreet in je handelen, of in je denken. Dit maakt je moe, in je hoofd, in je lijf. Je hebt het verlangen naar meer rust, naar meer energie, naar niet continu 'aan' staan, naar minder 'moeten'.

Wil jij focus aanbrengen en keuzes maken die bijdragen aan een betere balans in je leven? Meld je dan aan voor deze workshop.

Na afloop van deze workshop:

- Heb je meer inzicht in wat jou energie oplevert en wat jou energie kost;
- Weet je beter waar voor jou de disbalans in zit;
- Weet je welke concrete stappen je kunt zetten om je balans te verbeteren of herstellen;
- Heb je voor jezelf een concreet doel om de komende tijd mee aan de slag te gaan en de middelen om dit te bereiken.

## **Workshop 3 – Kracht in Rust**

Voor wie ontspanning wil zoeken én vinden op manieren die passen bij onze christelijke identiteit.

Er bestaan talloze methoden om ontspanning te zoeken. Je hoeft maar te zoeken op internet en je krijgt een heel scala aan mogelijkheden te zien. Helaas komen veel van deze methoden voort uit denkwijzen of culturele opvattingen die niet passen bij onze christelijke identiteit. Veel christelijke vrouwen zijn mede hierom terughoudend met het gebruiken van ontspanningsoefeningen.

Gelukkig zijn er ook veel methoden die wél passen bij de christelijke identiteit.



Na afloop van deze workshop:

- Heb je kennisgemaakt met verschillende ontspanningsmethoden, waaronder mindfulness, ademhalingstechnieken, lectio divina en nog meer: we gaan het er samen over hebben, en het ervaren.

### **Workshop 4 – En nu jij!**

Voor diegene voor wie optimale zelfzorg niet vanzelfsprekend is en graag wil ontdekken hoe dit anders kan.

Veel vrouwen zijn geneigd vooral voor anderen te zorgen. Ergens weet je dat het belangrijk is ook goed voor jezelf te zorgen, maar veel vrouwen vinden dit doorgaans erg lastig.

Zet jij liever anderen op de eerste plaats? Neem jij niet zo snel de tijd om voor jezelf te zorgen? Geef je dan op voor deze workshop!

Na afloop van deze workshop:

- Weet je dat het OK is om goed voor jezelf te zorgen en zie je dit als prioriteit en essentieel onderdeel van een leven vanuit Kracht en Rust;
- Heb je stilgestaan bij wat het voor jou betekent om goed voor jezelf te zorgen, zowel fysiek als mentaal;
- Maak je keuzes die beter passen bij 'goed voor jezelf zorgen'.

### **Wie zijn wij?**

Wij zijn Carline Visser en Samantha Huizinga, gecertificeerde coaches en christen. Door onze gecombineerde en jarenlange ervaring in coaching, HR en (geestelijke) gezondheidszorg en onze persoonlijke uitdagingen en ervaringen met betrekking tot vitaliteit en veerkracht, weten we goed waar je tegen aan loopt.

We zijn enthousiast om jou met warmte, professionaliteit, een luisterend oor, tips en adviezen, op een positieve manier te begeleiden in jouw proces richting leven vanuit Kracht en Rust.

Veiligheid en privacy heeft bij ons hoge prioriteit. Wij vinden het ontzettend belangrijk dat iedere deelnemer zich veilig voelt in de groep, zichzelf kan zijn en zich vrij voelt om persoonlijke verhalen, gedachtes of emoties te delen.



Samantha is lid van de Nederlandse Organisatie van Beroepscoaches (NOBCO). Carline is aangesloten bij de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg (NFG); beiden beroepsverenigingen waarbij deskundigheid en professionaliteit een grote rol spelen. Wij werken volgens de richtlijnen van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG).

### **Praktische informatie**

De workshops vinden plaats in Berkel en Rodenrijs, Rodenrijseweg 295.

De kosten bedragen €55,-- per workshop.

Als je inschrijft voor alle 4 de workshops, dan krijg je korting. De prijs is dan €187,--. Er wordt geen BTW in rekening gebracht.

Bij interesse kun je contact met ons opnemen. We nemen dan meteen de beschikbare data met jou door.

Meer informatie?

Zie onze instagrampagina: [Kracht & Rust \(@kracht.en.rust\)](https://www.instagram.com/kracht.en.rust)

Of: [www.carlinevisser.nl](http://www.carlinevisser.nl) / [info@carlinevisser.nl](mailto:info@carlinevisser.nl)

[www.samanthahuizinga.nl](http://www.samanthahuizinga.nl) / [info@samanthahuizinga.nl](mailto:info@samanthahuizinga.nl)