

Zelf aan het roer!

VOOR WIE

Jouw leven is druk.
Je zorgt voortdurend voor anderen, dat gaat als vanzelf.
Heeft een ander hulp nodig? Daar ben jij.
Ook als je eigenlijk geen tijd hebt.
Ook als je nog veel te veel andere dingen te doen hebt.
Ook als je dan je eigen ding moet laten vallen.

Lig jij 's nachts wakker, omdat dit begint te knagen? Wil je dit nog wel? Waar is al dat ren-en-vliegwerk eigenlijk goed voor?

Wil jij elke avond uitgeblust op de bank zitten, nadat je weer een dag alleen maar voor anderen hebt gezorgd? Geen momentje voor jezelf hebt gehad?

Als jij hier helemaal klaar mee bent is deze workshop iets voor jou.
Dit is jouw kans om in actie te komen.
Ik help jou om je weer energiek & ontspannen te voelen.



INHOUD WORKSHOP

Het draait om jou. De hele ochtend.

Tijdens deze workshop maak ik jou bewust van waar je wél en waar je géén invloed op hebt in jouw leven.
Waar gaat jouw kostbare energie allemaal naar toe?
Besteed je jouw portie wel aan de juiste dingen?

Samen maken we ruimte in jouw week voor jezelf. Zodat jij weer ademruimte voelt en kunt opladen.
Een cadeau aan jezelf.

Een versgemalen koffie of een verse munt thee met een gezonde lekkernij staan voor je klaar.

Gun jij jezelf of een vriendin tijd voor jezelf mét handvaten waar je in het dagelijks leven gelijk wat aan hebt?



INVESTERING IN JEZELF

Ik nodig je graag uit bij mij op het erf, in de polder van Oudewater.
Het is hier groen en rustig. Gewoon een fijne plek om even te ontsnappen aan de hectiek van de dag.

Samen gaan we aan de slag om meer rust te brengen in jezelf!

Wanneer? Keuze uit de volgende data:

Vrijdag 10 januari 2020 10.00 -13.00 uur
Woensdag 22 januari 2020 09.00 -12.00 uur
Vrijdag 24 januari 2020 10.00 -13.00 uur
Woensdag 29 januari 2020 09.00 -12.00 uur
Woensdag 5 februari 2020 09.00 -12.00 uur
Vrijdag 7 februari 2020 10.00 -13.00 uur

Waar?

Ruige weide 9, 3421 TH Oudewater

Kosten?

€30 p.p. incl. koffie/thee/water en iets lekkers

Aanmelden via info@gewoonnicole.nl

maximaal zes deelnemers per keer

Wil je meteen doorpakken?

Schrijf je dan ook in voor de vervolgworkshop, waarin je ontdekt waar jouw vuur van aanwakkert. Waar wordt jij écht blij van? Deze staat in februari/maart 2020 gepland.

Je betaalt dan €50 i.p.v. €60