



**LOPENDSTILSTAAN.NL**  
**INFO@LOPENDSTILSTAAN.NL**  
**06 14 44 20 69**

**JOHN  
VAN DER  
SLUIS**

**#INJEELEMENT**

Dennenhof 44 | 3355 RJ | Papendrecht | KvK 24353023

## GA MEE OP AVONTUUR

### 1-daagse Mindfulness training 'In je element'.

Mindfulness staat voor gericht aandacht geven in het moment zonder direct te reageren op datgene wat je ervaart. Door te zijn met wat is creëer je de mogelijkheid om bewust je volgende stap te kiezen. Dat geeft meer innerlijke rust, op weg naar de schat in jezelf: je authentieke ik. Dan ben je in je element.

#### Programma

In de 1-daagse Mindfulness training 'In je element' doorloop je ieder seizoen op ervaringsgerichte wijze de belangrijkste Mindfulness thema's aan de hand van de vier elementen: aarde, water, vuur en lucht. Aarde staat voor stevigheid. Water voor flexibiliteit. Vuur symboliseert warmte. En lucht voor de leegte. De elementen zijn aan verandering onderhevig en puur natuurlijk. Ze zijn niet van jou en niet van een ander. Het vermogen om te kunnen zijn met de vier elementen maakt het makkelijker om een simpel en vredig leven te leiden. Met minder zorgen en meer innerlijke rust.

Afhankelijk van de weersomstandigheden per seizoen lopen we in stilte (op blote voeten), nemen we een duik in open water (pootjebaden mag ook), mediteren bij een kampvuur en verblijven een tijdje alleen in de natuur in je hangmat. Vanuit de mindfulness thema's (automatische piloot, obstakels, ademhaling, erbij blijven, acceptatie, gedachten, goed voor jezelf zorgen en de mindful stap) reflecteren we op de ervaringen per element. Zo maak je een dieper contact met jezelf. Aan het eind van het programma word je uitgenodigd op mindful wijze een avontuurlijke stap te zetten, op weg naar jezelf.

#### Praktisch

Investering in jezelf € 150 inclusief eenvoudige (outdoor) lunch, e-mindfulness training (online). We lopen in regio Drechtsteden van 9.30 – 16.30 uur. Voor € 75 kan je de training ook alleen online volgen.

#### Belangrijk

We wandelen maximaal 5 km. Je bent mobiel en hebt een gezonde basisconditie. Na aanmelding ontvang je een (schriftelijke) intake om je (coach)behoefte helder te krijgen, en een factuur. Na betaling is jouw aanmelding definitief en ontvang je aanvullende informatie. Er is plek voor 4-6 deelnemers.

#### Tip

Kosten worden mogelijk (gedeeltelijk) vergoed door je werkgever of belastingdienst met betrekking tot bijvoorbeeld deskundigheidsbevordering, coaching, training, burn-out preventie of verbeteren positie arbeidsmarkt.