

EEN GOEDE TRAINER BEGINT BIJ ZICHZELF

Opleiding Lijf en Energie
voor professionele trainers

Met Anita Tamming & Aafke van Sprundel



Moe en voldaan na een dag hard werken? Niks mis mee! Maar ben jij na het trainen vaak uitgeput? Heb je het gevoel dat je teveel energie hebt gegeven? Dan ben je niet de enige. Het zijn bekende patronen bij trainers met bovenmodale mentale capaciteiten. De opleiding Lijf & Energie Voor Professionele Trainers is dan echt iets voor jou. Want een top trainer begint bij zichzelf.

Deze opleiding geeft je duidelijkheid over hoe beter om te gaan met je lijf en je energie. Je leert krachtig én zachtmoedig te trainen en meer balans te krijgen in je leven.

In 3 dagen kom je in aanraking met, en leer je beter om te gaan met je adem, je energie(centra) en je mannelijke en vrouwelijke eigenschappen. Door aandacht voor je bewegingen, je houding en je lijf kom je letterlijk weer lekker in je vel. Yoga, mindfulness en ademhalings-technieken zijn onderdeel van deze opleiding.

Je krijgt meer energie en ontwikkelt sensitiviteit. Zingeving en existentiële vragen komen aan bod. Welke plek heb je in deze wereld? Met welk doel en welke passie train je?

**BEN JIJ EEN PROFESSIONELE TRAINER OF
COACH? EN HERKEN JE DIT?**

**'IK WEET NIET MEER WAAR
IK DE ENERGIE VANDAAN
MOET HALEN'**

**'IK WERK EIGENLIJK TEVEEL
MET MIJN HOOFD EN TE
WEINIG MET MIJN HART'**

**'DOOR MIJN ERVARING
DOE IK EIGENLIJK TE VEEL
OP ROUTINE'**

DUS WIL JIJ:

- Op adem komen en je laten voeden en inspireren door andere trainers
- Tijd en aandacht geven aan jezelf
- Meer zorg besteden aan je lijf en energie
- Balans brengen tussen thuis en werk
- Leren werken met je mannelijke en vrouwelijke krachten

**SCHRIJF JE DAN NU IN EN GEEF
JEZELF DIT MOOIE CADEAU!**

DE 3 DAGEN ZIJN ALS VOLGT VERDEELD:

- ½ dag introductie, het fundament van de opleiding
- 2 dagen de diepte in
- 1 avond presenteren, samen vieren

DATA

13 maart 2018

13:00 - 17:00 uur

3, 4 april 2018

09:00 - 17:00 uur

20 april 2018

17:00 - 21:00 uur

KOSTEN

€1.250,00 Exclusief BTW

Early Bird Tarief: inschrijving

vóór 13 februari 2018

€1.550,00 Exclusief BTW

Vanaf 13 februari 2018

Inclusief:

maaltijden, koffie/thee/
drinken, opleidingsmateriaal.

WAAR

LAB voor Leiders

Locatie:

Huis ter Kleef

Kleverlaan 9

2023 JC Haarlem

AANMELDEN

info@AwarenessInitiatives.com

info@labvoorleiders.nl