



## 3-daagse Basis workshop

2 - 3 - 4 September 2016 Prijs: 550 euro (speciale prijzen, zie verder)

**Open deur naar al onze menselijke mogelijkheden!**

PSYCH-K is een proces om ons leven in te richten zoals we het zelf willen. Alles waar stress op zit, maken we vrij. Het is toepasbaar op alle levensgebieden: werk, relaties, communicatie,... Belemmerende overtuigingen zetten we om in ondersteunende. Stress wordt binnen de 10 minuten omgezet in echt, vredevol loslaten. Goed nieuws: Door PSYCH-K kunnen we veranderen zonder heel ons verleden op te rakelen. Tenzij we dat willen, hoeven we niet te weten wat er is gebeurd om het te transformeren. Nog goed nieuws: we kunnen dit proces zelf toepassen. Het is fijn om het met tweeën te doen, maar het hoeft niet. En nog meer goed nieuws: iedereen die het wil, kan het leren. Jongeren doen het graag omdat het weinig praten en veel doen is.

PSYCH-K is eenvoudig, snel en efficiënt. Het is een proces om ons verlangen te verankeren in onderbewuste automatismen. Zo geraken we 'als vanzelf' open, creatief en vol mogelijkheden. In die zin is werken met PSYCH-K een keuze om te leven, om ons beste zelf te worden en het geluk dat iedere mens verdient te realiseren.

In het filmpje legt Marina Riemsdagh uit hoe ze tot deze methode is gekomen en wat het bijzondere ervan is. De uiteenzetting is gegeven ter gelegenheid van de voorstelling van het boek 'Vandaag geen stress, met PSYCH-K. Stress transformeren in vitaliteit en vrij voluit leven'. De opleiding in PSYCH-K omvat 5 workshops waarin je leert 11 transformatieprocessen in te zetten, aangepast aan verschillende situaties.

Verdere info op [www.vrijvoluitleven.com](http://www.vrijvoluitleven.com)

Prijs: € 550 incl. BTW.

Indien het bedrijf betaalt is deze prijs € 550 excl. BTW

Speciale kortingen (kortingen zijn niet combineerbaar):

- □ 5% vroegboekerskorting bij inschrijving tot 1 maand voor de startdatum
- □ 5% korting bij inschrijving van twee of meer tegelijk
- □ Jongeren onder 24 jaar krijgen 50% korting
- □ Wie een vervangingsinkomen heeft, krijgt 50% korting



## Lezing 1: Stress en Burn-out/Bore-out lezing 2: Jouw GROEI Mindset: 8 bouwstenen

13 September 20 September 2016 Prijs: 15 euro of pakketprijs

Er is momenteel veel te doen in de media rond het burn-out verhaal. Het zit op alle lagen en vooral op alle leeftijden. De tijd is voorbij waarbij men dacht dat het vooral uitgebluste werknemers waren, nee het schrijnende is dat het vooral zeer gedreven, zeer loyale en zeer toegewijde personeelsleden zijn, jong en oud, die er het slachtoffer van worden. “Iedereen die te lang in een verkeerde omgeving zit, kan ermee te maken krijgen”, zegt expert burn-out professor Elke Van Hoof, “Burn-out is een **energiestoornis** die het resultaat is van een **misgelopen interactie** tussen het **individu** en de **omgeving**. Er is **chaos** in het **stress** systeem. Je wordt overspannen van teveel stress. Je **slaapt slecht**, je focust je vooral op wat misgaat, je reageert buiten proportie op kritiek. Je geraakt stilaan in de uitputtingsfase en jouw **weerstand** daalt. Stel je bij jezelf de **combinatie** vast van **slaapproblemen, irritatie** en gevoelens van **uitputting**, dan is het hoogtijd dat je rust en zelfinzicht inbouwt”.

Wat komt er aan bod:

**Inzicht** in het fenomeen **stress & burn-out/bore-out**: welke signalen ontvang ik vanuit mijn lichaam, welke triggers activeren mijn stress, welke invloed heeft stress op mijn lichaam en op mijn functioneren, ....?

**Kenmerken** van Burn-out/Bore-out

Hoe kan je in beweging blijven of terug in **beweging** komen om **actie** te ondernemen en hoe kunnen we **terugval vermijden**

Jouw GROEI mindset: de kracht van openheid, positiviteit & durf.....

[inschrijven via inschrijfmodule](#)



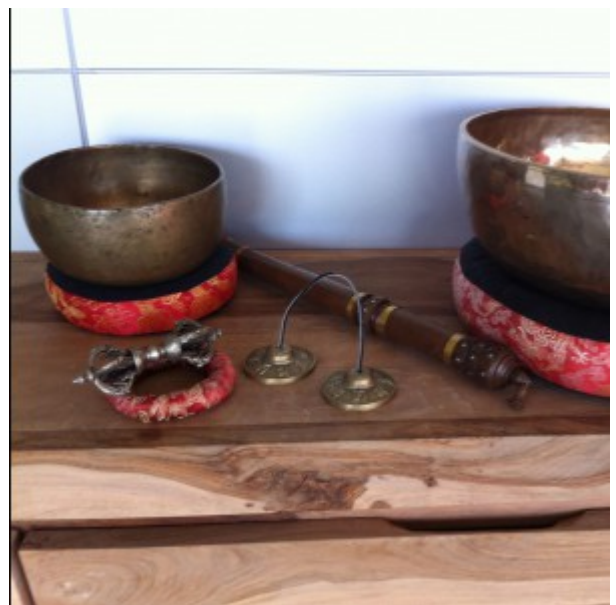
## Ontwaken uit onze illusies

dinsdag 8/11 om 19.30u15 euro

De postmoderne, westerse mens heeft geleerd succes, welvaart en aanzien na te streven als ultieme maatstaven voor persoonlijk geluk, maar diezelfde mens ervaart soms ook een knagend gevoel van onbehagen, rusteloosheid en een moeilijk te definiëren onvoldaanheid in zijn bestaan. In deze lezing worden de dieperliggende factoren en oorzaken bekeken. Ze hebben te maken met een aantal illusies waarmee we mee worstelen. Er wordt een vernieuwende en verfrissende kijk op enkele fundamentele levensvragen geformuleerd waardoor we als mens, die hunkert naar zingeving, meer innerlijke rust en harmonie kunnen verkrijgen.

Romain Goorman is Master of Science in Anorganische Scheikunde (Univ. van Detroit, USA), met 35 jaar internationale management ervaring in grote multinationals (Monsanto, Bekaert). Gespecialiseerd in "Organisatie-ontwikkeling": de studie van hoe individuen en groepen in organisaties kunnen streven naar betere onderlinge afstemming en cohesie, als tegenhanger tegen de neiging tot "fragmentatie", opdeling in vakjes en ego-gerichtheid.

[Inschrijven via inschrijfmodule](#)



# Sjamanistische klankenreis met Pia Lootens

donderdag 1 December om 19.30u tot 21.30u20 euro

Al liggend op een knusse matras, wordt je ondergedompeld in een 'klankbad' van klankschalen en andere helende en tranceverwekkende instrumenten zoals sjamanentrom, didgeridoo, sansula, windchimes, kutu wapa, chacapa's, ratelaars, oceandrum, overtone flute, mondharp, rainsticks ...Je komt in een diepe 'alfa-toestand', waarin zich beelden, landschappen, kleuren, inzichten, herinneringen, of soms zelfs ontmoetingen met gene zijde kunnen 'openbaren'. Tijdens deze droomreis komen soms diep verdrongen ervaringen bovendrijven, die samen met en door de klanken en trillingen 'opgelost' worden. Dit werkt diep ontspannend en heel bevrijdend. Je maakt een droomreis waarbij tijd en ruimte vervagen en je je erna als herboren voelt. Oude spanningen en vastgeroeste patronen worden losgelaten en je voelt je weer sterker in je 'centrum' geplaatst en geaard.

[Inschrijven via inschrijfmodule](#)