

## Je Innerlijk naar Buiten

Laat de natuur voor jou werken!

Moeder Natuur geeft ons de mooiste lessen en metaforen in de vorm van dieren, bomen, planten en de paden waarop je loopt. In de cursus Je Innerlijk naar Buiten gaan we naar buiten, de natuur in. We wandelen door verschillende gebieden rondom Lelystad.

### Welke boodschap ligt er verborgen?

Wandelend in een rustig tempo brengt de natuur je meer in contact met jezelf.

Door fysiek in beweging te komen, kom je ook mentaal in beweging.

Je krijgt rust in je hoofd, waardoor je beter in staat bent om beslissingen te nemen of keuzes te maken.

Tijdens de wandelingen worden thema's besproken zoals; wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik, wat doe ik, waarden, kwaliteiten, inspiratie, talenten. Belangrijke levensthema's en doelen voor de toekomst. We maken gebruik van de symbolen en metaforen die we terug vinden in de natuur.

### Gebruik maken van elkaar

Door in een kleine groep van maximaal 6 personen te werken, heb je alle mogelijkheden om gebruik te maken van elkaars inzichten, ideeën en talenten.

Er is sprake van intense gesprekken en activiteit. Tevens is er ruimte voor stilte en reflectie. Uit ervaring is gebleken dat het letterlijk in beweging komen en de afwisseling bij een wandeltraject zeer verdiepend, verrijkend en inspirerend is.

### Wanneer is het?

De cursus wordt in 4 dagdelen gegeven. Dit kan zowel overdag als in de avond. Voor de eerstvolgende cursus kijk op onze website.

Voor nadere informatie en opgave; zend een e-mail naar [info@eszenzacoaching.nl](mailto:info@eszenzacoaching.nl) of bel 06 46 228 223.



### Wat kun je verwachten?

- jezelf ontmoeten
- in beweging komen
- de heilzame werking van de natuur
- ontlading van stress, fysieke spanning en emoties
- ontspanning en rust van lichaam en geest
- meer levensenergie
- concentratie- en ademhalingsoefeningen om meer in het hier en nu te komen
- stimulering van het bewustwordings- en helingsproces
- groter waarnemingsvermogen

### De investering?

De kosten voor deze cursus zijn € 200, inclusief lesboek, koffie/thee.

Betaling in twee termijnen is mogelijk

---

Het adres van de cursuslocatie:

Eszenza Coaching & Ontwikkeling – Haringvlietlaan 45- 8226 EN Lelystad  
Tel 06 46 228 223 - E-mail [info@eszenzacoaching.nl](mailto:info@eszenzacoaching.nl) - [www.eszenzacoaching.nl](http://www.eszenzacoaching.nl)