

TRILOGIE HARTEKRACHT

SAMO REBALANCING



TRILOGIE HARTEKRACHT

Een transformerende, uitdagende, diep vervullende reis naar de kern van je wezen. Een liefdevolle reis die hart en ogen met een frisse blik het leven laat zien. Er zal een diepgeworteld bewustzijn voelbaar worden dat je leven kleur geeft, inhoud en diepte.

WAT MAAKT DEZE TRILOGIE UNIEK?

Je gaat verder dan oppervlakkige technieken - je wordt uitgenodigd en uitgedaagd om je hart te openen voor het leven in al haar facetten. De diepe transformatie die je zult ervaren raakt meer dan alleen het spectrum van je emoties, ook de manier waarop je je relaties, keuzes en het leven beleeft.

WAT BIEDT HET PROGRAMMA?

Met (interactieve) meditaties, verbonden ademhaling, rebirthing, innovatieve werkvormen, Hart tot Hart communicatie, zelf-onderzoek en sharing krijg je effectieve tools aangereikt om eigenaarschap te nemen over wat het kompas van je hart je ingeeft.

DE BEWEGING VAN HET HOOFD NAAR HET HART

Het startpunt is primair ons bewust te worden van waar we zijn met onze aandacht. De beweging is van het hoofd naar het hart, voelend aanwezig zijn in ons lichaam. Wanneer we in contact zijn met ons lichaam zien we HIER en NU. Pas dan kunnen we ons verhouden met wat we denken, voelen en ervaren, met wat we geloven over hoe het leven zou moeten zijn.

COMFORTZONE & VRIJHEID

Ieders hart wordt op een voor iedereen unieke wijze omringd door een muur van ontkende verlangens en wensen, terughoudende liefde, verlegenheid, pijn, teleurstelling, rouw, woede en angst. De comfortzone die we in ons leven hebben gecreëerd draagt dan ook de illusie van veiligheid in zich, waardoor ons potentieel om volledig lief te hebben en vanuit het hart te leven belemmerd wordt.

DE WIJSHEID VAN HET HART

Liefde is de sleutel naar acceptatie. Het hart in haar onvoorwaardelijke liefde is groot genoeg om elke ervaring te ontvangen, te absorberen en transformeren. Die liefde begint en eindigt bij de aandacht en de liefde voor jezelf.

GEEF JE HART VLEUGELS

Ben je klaar om het kompas van je hart te volgen? Trilogie Hartekracht is jouw volgende stap naar een leven van vervulling, verbinding, liefde en innerlijke vrijheid.

TRILOGIE HARTEKRACHT

SAMO REBALANCING



DOELEN VAN DE CURSUS

- ♥ Emotioneel Bewustzijn: herken en begrijp je emoties, hun triggers en hoe ze je dagelijks leven beïnvloeden.
- ♥ Zelfcompassie: leer jezelf met vriendelijkheid, geduld en begrip behandelen. Vooral in uitdagende tijden.
- ♥ Gezonde Relaties: bouw liefdevolle, authentieke relaties op met familie, vrienden en dierbaren.
- ♥ Veerkracht en Innerlijke Kracht: Ontwikkel mentale en emotionele veerkracht om de uitdagingen van het leven met vertrouwen en graties te navigeren.

EEN DOORGAAND PROCES

Tussen de workshopdagen in krijg je experimentele opdrachten mee: een symbolisch vergrootglas om te leren luisteren naar het kompas van je hart en de signalen die het afgeeft. Te ervaren en experimenteren met je hart in allerlei situaties open te houden en tegelijkertijd achter jezelf te gaan staan en verantwoordelijkheid te nemen voor wat klopt voor jou.

CURSUSDATA

15/1/2027 - 29/1/2027 - 12/2/2027
09:30 - 17:00 / 17:30

LOCATIE

Wajid, Osho Meditatie Centrum
Prins Hendrikplein, Den Haag

KOSTEN

€ 750,- inclusief materialen, koffie/thee en fruit. Neem graag eigen lunch mee.

BETALING

IBAN NL36 RABO 0182 4909 39
A.W. Iedema o/v Trilogie Hartekracht



Evelien Noordanus

06-24575248



Wilko Iedema

(inschrijving & contact)

06-31640933



Prabhu Rademaker

06-44560002