



## Training Rust in de drukte

Leven en werken vanuit innerlijke rust

### Onze visie

Wij gaan ervan uit dat het heel gemakkelijk is om onszelf te verliezen in de dagelijkse drukte. Dat het heel gewoon is geworden om uit balans te zijn. Gewoner dan ons hoofd en hart erbij houden en goed voor onszelf zorgen, elke dag steeds weer. Wij gaan er ook van uit dat de prikkels van buitenaf blijven komen. Wachten op een rustiger periode? Hopeloos! Hoe hier dan wel mee omgaan? Vanuit innerlijke rust.

### Voor wie?

Mensen die zich dreigen te verliezen in de dagelijkse drukte, die verlies aan energie en/of enthousiasme ervaren. Mensen voor wie 'druk, druk, druk' gewoon is geworden. Mensen die mogelijk al lichte gezondheidsklachten ervaren. Mensen die bezig zijn, maar doen zij wel wat voor hen belangrijk is?

Onze training is bestemd voor mensen die hun kwaliteit van leven willen verbeteren. Hij is ook voor mensen die herstellen van een ziekte of burn-out.

### Wat levert het op?

Deelnemers ervaren wat een gezonde basishouding is. De essentie van deze houding is dat je in contact bent met jezelf en met je omgeving, dat je leert luisteren naar jezelf en leert gehoor te geven aan je wensen en grenzen, dat je je zelfherstellend vermogen activeert.

Deelnemers krijgen oefeningen aangereikt om in hun eigen situatie toe te passen.

### Inhoud training

4 modules

- **Innerlijke rust:**  
Hoe voelt dat? Wat geeft mij rust? Wat verstoort mijn rust? Hoe herstel ik het?
- **De kracht van gedachten en emoties:**  
Wat is het effect en hoe kunnen we gedachten en gevoelens vóór in plaats van tegen ons laten werken? (*hartcoherentie*)
- **In contact met jezelf en de ander:**  
Hoe communiceer ik met respect voor mezelf en voor de ander, met name als mijn grenzen worden overschreden? (*geweldloze communicatie*)
- **Wensen realiseren**  
Als ik weet wat ik belangrijk vind, hoe zorg ik dan dat ik het ook realiseer?



## De trainers

Betsie Smeerdijk (1946) en Daphne Wiersma (1967) zijn moeder en dochter en geven deze training samen. Beiden zijn geïntrigeerd door de vraag hoe mensen zich goed kunnen voelen en zelf kunnen zorgen dat zij gezond blijven. Zij voelen een passie om dit uit te dragen en praktisch toepasbaar te maken in het dagelijks leven.

Betsie Smeerdijk is een ervaren yogadocent, Feldenkrais - en Touch for Health practitioner.

Daphne Wiersma werkt als trainer en coach vanuit haar bedrijf Ariadne Coaching. In deze training zet zij met name haar specialisaties hartcoherentie en geweldloze communicatie in. Voor meer informatie zie [www.ariadnecoaching.nl](http://www.ariadnecoaching.nl)

## De data

*Voorjaar 2011*

Vier zondagmiddagen van 12.30 tot 15.30 uur:  
6 maart, 20 maart, 3 april en 17 april 2011.

In het najaar vindt de training opnieuw plaats. Data worden nog gepland. Mail s.v.p. als u interesse heeft.

*Op verzoek*

Naast de open inschrijving bieden wij de training aan teams aan of aan besloten groepen die u zelf samenstelt. Wij kunnen dan een programma op maat ontwikkelen.

Ook bieden wij een workshop 'Rust in de drukte' aan van een dagdeel.

## De investering

De training € 200,- particulier, € 400,- zakelijk excl. BTW

De training vindt dit keer in Den Bosch plaats. We werken in kleine groepen.

## Aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met:

Daphne Wiersma 06 – 28 620 126, [daphne@ariadnecoaching.nl](mailto:daphne@ariadnecoaching.nl)

Betsie Smeerdijk 03560 – 10411, [betsie.smeerdijk@casema.nl](mailto:betsie.smeerdijk@casema.nl)

*'Zo waardevol! Tijdens de afgelopen nogal turbulente fase in mijn leven heb ik de trainingen steeds als eilanden van rust ervaren. En dan waren er bovendien de prachtige open contacten met de medecursisten en met de trainers. Jammer dat het voorbij is, maar ik ben vol positieve bagage. Al met al: ik ben blij dat ik deze training heb meegemaakt!'*

'Inner peace is the best investment you can make'