

Een cursus.....Hoe je jezelf blijft....

In onze hectische samenleving valt het niet mee om dicht bij jezelf te blijven. Aan alle kanten wordt er aan je getrokken: vanuit je werk, je gezinsleven, je sociale leven..... opvallend veel mensen hebben dan ook last van spanningen en onzekerheden.

Herken jij dit? Wil je jouw persoonlijke kwaliteiten en kracht ontdekken en toepassen zodat je de kwaliteit van je leven positief kunt beïnvloeden?

Met de cursus "PK" leer je (weer) ervaren hoe het is om mentaal en fysiek in balans te zijn en hoe je om kan gaan met druk van buitenaf en je eigen innerlijke meetlat. Zo zet je hoofd, hart en buik op een rijtje.

Maak kennis met de principes van de eeuwenoude Japanse krijgskunst.

In vijf avonden besteden we aandacht aan het ervaren en oefenen van jouw persoonlijke kracht. Ervaar hoe het is om in je kracht te staan door het trainen van o.a. ademen, houding, ontspanning, aandacht en het bewustzijn, in omgang met jezelf en je omgeving.

Thema's die aan bod komen zijn: balans, jezelf kunnen blijven in moeilijke situaties, omgang met stress, ontspanning, harmonie tussen hoofd en lijf, ademen en het luisteren naar je eigen lijf.

je eigen mogelijkheden ervaren. Zonder je best te hoeven doen. Door eenvoudige fysieke en mentale oefenstof. Je leert **letterlijk** wat je kracht is. Zonder spierballen te hoeven laten zien. Door jezelf te zijn, ervaar je jouw kracht.

Cursusinformatie:

- Door: Marcel Slomp
- Data: woensdag 31 januari, 7, 14, 21 februari en 7 maart 2018
- Tijdstip: 19.30 - 21.30 uur
- Kosten: € 175.-
- Locatie: Dojo/Trainingscentrum 'Aiki Training'

Meld je aan door een e-mail te sturen naar info@aikittraining.nl.

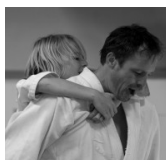
Heb je vragen?

Neem dan contact met mij op via onderstaand telefoonnummer of e-mailadres.

Opgave en informatie:

info@aikittraining.nl
tel: 06 53 79 96 66
www.aikittraining.nl

Dojo - Trainingscentrum
AIKI TRAINING
Commissieweg 26b
7957 ND De Wijk



Marcel Slomp: "Al zo'n 28 jaar vertaal ik het prachtige gedachtegoed van Aikido naar het dagelijks leven, door middel van individuele coaching, bedrijfstrainingen en Aikido-lessen aan kinderen, jongeren en volwassenen." www.aikittraining.nl