

Cursus

PERSOONLIJKE KRACHT

Hoe je jezelf bent en het beste uit jezelf haalt

Het is een hele kunst om jezelf te blijven in onze hectische samenleving waar we te maken hebben met veranderingen en verwachtingen van buitenaf, maar ook van onze eigen innerlijke verwachtingen.

De cursus "Persoonlijke Kracht" geeft je inzichten, maar laat je bovenal ervaren hoe je invloed hebt op jezelf, maar ook op je omgeving.

Ons lichaam is een goede vertaler.....

.....van wat er in ons omgaat. Door de loop van de tijd hebben we bepaalde gewoontes ontwikkeld en daar is niets mis mee. Die hebben je tenslotte gebracht waar je nu bent. Sommige van deze gewoontes kunnen ons echter ook in de weg zitten wanneer we ons verder willen ontwikkelen.

"Persoonlijke Kracht" laat je ervaren hoe het voelt om in balans te zijn en hoe je snel herstelt van onbalans en hoe je invloed hebt op je eigen gewoontes en die van je omgeving. Door middel van fysieke en mentale oefenstof ervaar je letterlijk je eigen kracht en mogelijkheden.

Thema's die aan bod komen zijn o.a: balans, ontspanning, verbinding, harmonie tussen hoofd en lijf en ademen. Uiteraard is er ook ruimte voor je eigen vragen. De oefenstof is voor iedereen toegankelijk en uitvoerbaar.

Praktische informatie

Data: woensdagavond 23 en 30 januari, 6, 13 en 27 februari 2019

Kosten: € 175,00

Locatie: dojo Trainingscentrum AIKI TRAINING De Wijk

Aanmelding en vragen: info@aikittraining.nl Tel: 06 53 79 96 66

Marcel Slomp

Sinds jaar en dag al geboeid door het gedrag van de mens en de invloed die we hebben op onszelf en onze omgeving. Naast het geven van Aikido trainingen aan volwassenen, jongeren en kinderen ben ik vooral actief als spreker, trainer en vertaler van de krijgskunst naar dagelijks leven voor het bedrijfsleven en andere organisaties. Daarnaast train en begeleid ik sportmensen en geef ik individuele coaching. Ook behandel ik mensen met adem- en gezondheidsklachten, o.a. d.m.v. Kiatsu Ryoho.

