

Goed in je vel met energiewerk

Ontlaad je stress. Verhelder je geest. Activeer je energie.

Je voelt het wanneer je uit balans bent. Stress, piekeren, snel geraakt, frustratie zonder duidelijke reden... Alsof je hoofd overloopt, je hart op slot zit en je lichaam moe is van iets wat je niet kunt grijpen.

Maar wat als je daar op één dag écht iets in kunt veranderen?

Ontgrendel de kracht van je energieveld

Veel mensen proberen hun gedachten te veranderen met nog meer denken. Maar je hoofd heeft niet altijd het antwoord. In deze bijzondere ééndaagse workshop ga je een laag dieper: je leert werken met je energie.

Je maakt de shift:

- Van belemmerende overtuigingen → naar bekrachtigende innerlijke rust.
- Van reactief leven → naar bewust kiezen.
- Van stress → naar natuurlijke flow.

Wat levert het je op?

- ✓ Je hoofd wordt helderder, je hart lichter
- ✓ Je reageert niet meer op alles, je kiest je respons
- ✓ Je energie stroomt weer — rust, focus, zachtheid
- ✓ Je ontdekt de kracht van waarnemen zonder oordelen
- ✓ Je leert emoties transformeren in plaats van onderdrukken

En dat voel je. Niet even. Maar langdurig.

Wat je leert in “Goed in je vel”

-  Bewust waarnemen zonder meegesleurd te worden
-  Negatieve ladingen loslaten zonder eindeloos praten
-  Je energieveld versterken zodat triggers je niet meer uit balans halen
-  Anders communiceren — vanuit helderheid en zelfrespect
-  De verbinding met jezelf herstellen

En het mooiste? Het voelt niet als ‘werken aan jezelf’. Het is speels, krachtig en verrassend licht.

Toekomst in je voordeel veranderen

Waarom? Omdat jij het waard bent om vrij te leven.

Hoe? Door jezelf los te maken van je innerlijke ballast.

Wat? Je gaat je verleden herschrijven — op energetisch niveau.

Integratie? Na deze dag voel je het verschil. Je lééft het verschil.

Impact? Je hele toekomst verschuift. Omdat jij verschuift.

Technieken & tools

- ✓ Praktische energietechnieken (geen zweverigheid, maar voelbaar effect)
- ✓ Kennis over het brein & jouw innerlijke besturingssysteem
- ✓ Oefeningen die je dagelijks kunt blijven toepassen
- ✓ Stilte, adem, beweging en visualisatie in krachtige combinatie

Praktisch

Duur: 1 dag (09:30 – 17:00)

Locatie: In-company / op aanvraag

Inclusief: koffie/thee, lunch, werkmaterialen

Begeleiding: professioneel, intuïtief en veilig

Wat je meeneemt

-  Minder stress, meer rust
-  Gericht focus en heldere keuzes
-  Betere communicatie en relaties
-  Meer eigenwaarde en vertrouwen
-  Een diep gevoel van vrijheid en innerlijke kracht

“Het voelt alsof ik thuiskom in mezelf.” — Deelnemer

 **Jij verdient het om goed in je vel te zitten.**
Niet morgen. Niet als het rustiger wordt. Maar nu.

-  Boek je plek en laat je energie weer stromen.
-  Je hoeft het niet alleen te doen.

 Als je leert werken met je overtuigingen én je energetisch systeem, krijg je de macht terug over hoe je je voelt, reageert en presteert.



Spangahoekweg 50 Tel.: 0654398521
8482 JH Spanga E-mail: paul@globaledutainment.nl