

Ontdekkingsreis Bewust en authentiek lichter leven

(exclusief voor vrouwen)



Na deze innerlijke reis, heb je een stevige basis en is de weg vrij om je leven met passie en energie op jouw unieke manier in te richten.

Hoe zou het zijn als jij jouw eigen authentieke leven, voluit gaat beleven?

Ben eens eerlijk: leef jij jouw leven of dat van een ander? Durf jij echt de keuzes te maken die bij jou horen? Wellicht voel je veel onrust of heb je het gevoel steeds tegen de stroom in te zwemmen? Je hebt al van alles geprobeerd en toch kom je steeds op hetzelfde punt terecht. Je weet dat er meer in je zit en je voelt je belemmert om te doen wat je graag wilt of je weet eigenlijk helemaal niet waar je passie ligt en waar je echt gelukkig van wordt.

Voel jij dat je er aan toe bent om in 2024 in je volledige potentieel te stappen?

Dan is dit complete programma iets voor jou!

De bestemming? Jouw authentieke zelf! De reis leert je ontdekken wie je werkelijk bent en helpt je in balans te komen op fysiek (lichaam), emotioneel (gevoelens), mentaal (gedachten) en spiritueel (passie) vlak. Je krijgt handvatten aangereikt om de regie over je leven te nemen, zodat je dicht bij jezelf blijft en de besluiten neemt die bij jou passen. Je ontwikkelt zelfvertrouwen, innerlijke kracht en inzichten om bewust en met energie voluit te leven! Het programma is gebaseerd op het Lichter Leven programma van de Bridgeman Academy, ondersteund met Bokscoaching. Een gouden combinatie!

Opbouw programma

- Dag 1 Kennismaken, verbinden, **inzien** en ont-dekken wie je niet bent
- Dag 2 Je gaat **doorzien** wat jou weg houdt bij jezelf en wat jij echt graag wilt
- Dag 3 Doorbreek je patronen!
- Dag 4 Tijd om te **herzien**, los te laten en regie te nemen over je eigen leven
- Dag 5 De mist trekt op, je gaat je eigen pad **helder zien**
- Dag 6 Niets is zo lastig als blijvend veranderen. Je wilt **helder blijven zien!**

Hoe werkt het?

We werken in een **kleine** groep, max. 10 à 12 vrouwen.

Deze reis bestaat uit:

- **6 Live dagen incl. gezonde lunch**
Locatie: **Yoga-rivierenland in Neerijnen**
Data: 15/09, 27/10, 01/12, 12/01, 23/02 en 29/03
van 09.30 - 17.00 uur
- **5 Online sessies tussen de Live dagen**
Data: 03/10, 14/11, 19/12, 30/01 en 12/03
van 19.30 - 21.00 uur

Investing € 1499,= (excl. BTW)

(particulier incl. BTW)

Meer informatie of aanmelden?

www.ingridzijlmans.nl
info@ingridzijlmans.nl of
via onderstaande QR-code



Wij ontvangen je in liefde!

Ingrid Zijlmans en Ida de Wit

Ga je mee op ontdekkingsreis
naar jouw **authentieke** zelf?

Opbouw en programma

Wat gaan we doen?



Inzien

Doorzien

Doorbreken

Herzien

Helder zien

Helder
blijven zien

Dag 1 Inzien

Kennismaken, verbinden, inzien en ont-dekken wie je niet bent

- We brengen de basis op orde, zodat je systeem vitaal kan groeien en ontwikkelen
- Inzicht in en werken met je conditionering en comfortzone
- De werking van je hersenen
- De kracht van positief denken
- Inzicht in familielijnen

Dag 2 Doorzien

Je gaat doorzien wat jou weg houdt bij jezelf en wat jij echt graag wilt

- Jezelf herkennen én erkennen
- Ontwikkeling van zelfliefde
- Verbetering relaties
- Compassie ontwikkelen
- Leren werken met de spiegel van de ander
- Zelfhulptechnieken voor angsten, blokkades of trauma's

Dag 3 Doorbreken

Tijd om uit je comfortzone te gaan!

- Vandaag stap je door de weerstand heen
- Doorbreek je patronen
- Laat je controle los
- Oefenen met nieuw helpend gedrag
- Voelen wat dat met je doet
- Plezier maken en trots zijn

Online Tussenstops

Tussen de live sessies blijven we (online) met elkaar in verbinding

- Inchecken, zit iedereen nog op de route? Waar loop je tegen aan?
- Verandering gaat over toppen en door dalen, dat doen we samen
- Vragen stellen, elkaar inspireren, even weer bij jezelf te komen

Dag 4 Herzien

Wanneer je doorziet hoe jouw systeem werkt en wat jou in de weg staat, kun je gaan herzien en regie nemen over je eigen leven

- Je gaat jezelf verbinden met je authentieke zelf en krijgt nog meer zicht op je conditioneringen en programmeringen
- Je ervaart wie je werkelijk bent
- Je gaat je waarden uitdagen
- Inzicht en werking van je energiesysteem

Dag 5 Helder zien

Vanuit de verbinding met je authentieke zelf krijg je helder zicht op jouw pad

- Werken met de wet van de aantrekkingskracht
- De kracht van dankbaarheid
- Affirmeren en visualiseren
- Wensen, dromen en verlangen
- Numerologie, wat zeggen de cijfers?
- Doelen stellen
- Starten met het maken van een Droomboek

Dag 6 Helder blijven zien

Blijf jij helder zien?

- Op koers blijven en borgen
- Een ritueel ontwerpen
- Wat staat je nog in de weg?
- Verdiepen met ademhaling
- Gaan staan en jezelf laten zien
- De groep verlaten en zelfstandig verder reizen



Van de snelweg van andermans verwachtingen,
naar het pad van jouw dromen!