



# eensaam

een met jezelf coach op jouw individuele levenspad

Woensdag 5 september, 12, 19, 26 en 3 oktober 16:00/17:00

Energie lessen voor kinderen

&

Donderdag 6 september, 13, 20, 27 en 4 oktober.

19:00/21:00

Energie lessen voor volwassenen.

- Wat is dat energie?
- Hebben we dat allemaal?
- Hoe ziet dat er uit?
- Hoe kan ik het gebruiken?
- Bestaat er zo iets als je energie goed of fout gebruiken?
- Hoe krijg ik er helder zicht op?
- Hoe weet ik of energie van mij is of van een ander?
- Hoe maak ik een onderscheid?
- Hoe laat ik oude energie los?
- Hoe zorg ik dat mijn energie niveau op peil blijft?

Al dit soort vragen en meer worden in 5 lessen van een uur voor kinderen en twee uur voor volwassenen behandeld.

Op woensdagmiddag van 16:00 tot 17:00 voor kinderen.

En op donderdagavond van 19:00 tot 21:00 uur voor volwassenen.

## Wat is het doel?

Het doel is dat je beter leert (h) erkennen wat van jou is en wat van de ander.

Dit geeft je de mogelijkheid om een keuze te gaan maken. Een keuze maken betekent dat je je bewustzijn vergroot, je focus groeit en je bestaan eenvoudiger, gemakkelijker te besturen wordt.

## Gevolg?

Een aangenamer leven met meer lichtheid en humor. Met kinderen zullen we veel spelenderwijs aan de slag gaan. Met volwassenen zullen we het programma mede laten ontstaan doormiddel van co-creatie.

## Geïnteresseerd?

Schrijf je nu in via: <http://u4y.nl/3a14>

## Meer weten? Verdere vragen?

[www.een-saam.com](http://www.een-saam.com)

[Info@een-saam.com](mailto:Info@een-saam.com)

06-18153259

Ontmoet je graag!

Hartelijke groet,

Nadine Elzas

Les 1: leren gronden. Hoe zit ik eigenlijk in mijn lichaam?

Les 2: jouw zon onder je voeten. Je eigen intuïtie leren her-kennen.

Les 3: een aura, chakra's wat is dat? Je ruimte om je heen leren ver-kennen.

Les 4: ik en de ander. Begrenzing, aftasting, waar begin ik en waar is de ander?

Les 5: jouw tuin van Eden. Een manier om oude energie los te laten en ruimte te maken voor je eigen kwaliteiten.

We gaan dus op ontdekkingsstocht. Alleen deze keer hoeft je het land niet te uit maar ga je op reis in je eigen dagelijkse bestaan en doe je je ontdekkingen heel dicht bij huis.

Methodieken: helder zien, helder voelen, helder weten, helder tasten. Met deze helderheid leren we ons zelf te helen (een stukje heler te maken). We werken met behulp van Healing Arts ([www.healingarts.nl](http://www.healingarts.nl)), the inquiry (manier van aandachtig vragen en aanwezig leren zijn in het onderzoeken van een verlangen en wat daarbij als antwoorden op ons pad komt), systemisch denken en kijken. Maar de nadruk ligt wel op leren helder zien en her- en erkennen.

Gevolg? Nieuwe beweging en groei.

Graag nodig ik je uit mee op onderzoek te gaan en daarmee helder zicht te krijgen op jouw lijf, de ruimte om jou heen en de verbindingen in je leven.

Aangename consequenties? Je energie leren stromen, leren mediteren, blokkades herkennen, erkennen, opruimen en de creatie van jouw nieuwe, eigen ruimte.

Schrijf je nu in en ontvang op de eerste les 15% korting.

Totaal pakket kinderen 5 lessen a 15 euro, 75 euro, bij eenmalige betaling met korting 70 euro.

Totaal pakket volwassenen 5 lessen a 20 euro, 100 euro, bij eenmalige betaling met korting 95 euro.

Ik zie je graag!