

Het programma loopt over 6 maanden. We werken 2 maal 2 (niet-residentiële) dagen in groep. Tussentijd krijg je 6 online groepslessen met oefeningen die je op een groene plek in je buurt en op jouw ritme kan toepassen. Een maand na het programma voorzien we een laatste online sessie.

Wanneer?

- 2 dagen 'live' in groep, op 3 en 4 okt '20, zonder overnachting, telkens van 9u30 tot 17u.
- 7 online groepslessen, telkens van 9u30 tot 11u, op 24 okt '20, 21 nov '20, 12 dec '20, 16 jan '21, 6 feb '21, 27 feb '21, 24 april '21
- 2 dagen 'live' in groep op 20 en 21 maart '21, zonder overnachting, telkens van 9u30 tot 17u

Waar?

In De Pinte, nabij Gent, met het openbaar vervoer bereikbaar.

Prijs

Basismodule: eerste weekend (= 2 lesdagen), € 230

Verdiepingsmodule: 7 online lessen en laatste weekend, € 469

Totaal: € 699, voor 4 volledige lesdagen in groep (zonder overnachting), 7 online groepslessen, persoonlijke begeleiding door Ilse, An en Gerda en een syllabus met theorie en oefeningen.

Het is mogelijk te wachten tot na de basismodule om je in te schrijven voor de verdiepingsmodule.

Goesting?

Wil je ontdekken hoe gezondheidsklachten je de weg wijzen naar een levenswijze die beter bij jou past? Wil je je eigen coach worden voor meer levenskwaliteit? Dan heb je de beste reden om je in te schrijven! Je inschrijving is volledig na een e-mail aan ilse@shizendo.eu.

Kennismaking met ons, het programma en de methode?

Schrijf je in voor de gratis online sessie op 29 aug '20 (9u30 - 10u30). Stuur Ilse een e-mail voor je deelname.

Begeleid jezelf naar een nieuw evenwicht via de natuur, je intuïtie en verhalen

Gezondheid in-zicht?!

Chronische gezondheidsklachten, een te zwaar (of te licht) gevoel, niet genoeg energie, vaak pijn ... Soms is er een periode in je leven dat je je kracht kwijtraakt. Wat heeft jou dat te vertellen? Welke verandering is er nodig?

Je klachten maken het duidelijk als je er anders naar kijkt en luistert. Wat belemmert je en wat helpt je juist op weg naar meer levenskwaliteit? Je krijgt meer inzicht in de gedachtestroom, emoties en gewoonten die je klachten mee in stand houden.

Iets ouds eindigt en iets nieuws wil ontstaan. Je intuïtie zal je leiden in je zoektocht naar antwoorden. Je wordt je eigen coach en zet je klachten om in krachten!

Programma van 6 maanden voor mensen met gezondheidsklachten.



Dit programma vervangt geen medische begeleiding, maar is er complementair aan. Opvolging door een arts blijft onontbeerlijk.

Waarom?

Is dit herkenbaar voor jou?

- Soms ga je hoopvol op zoek naar oplossingen, soms ben je de wanhoop nabij omdat je al zoveel geprobeerd hebt. Toch blijf je geloven in een nieuw evenwicht.
- Je voelt dat de tijd rijp is om op een andere manier om te gaan met je klachten.
- Je beseft dat je ziekte je iets te zeggen heeft; ze kan je leven een verrassende wending geven die je graag zou verkennen.
- Je zou het fijn vinden om daarvoor te kunnen vertrouwen op jezelf.

Wat dit programma je brengt

- Je leert meer te luisteren naar wat je nodig hebt op fysiek, emotioneel en/of geestelijk gebied.
- Je ontdekt hoe je daarvoor kan zorgen: je klachten wijzen de weg naar een leefwijze en een voeding die beter bij je past.
- Via de natuur maak je weer verbinding met de natuurlijke kracht in jezelf.
- Met verhalen en creatief schrijven leer je verlichting vinden op moeilijke momenten.



Hoe?

Methode

- We werken regelmatig buiten met oefeningen uit natuurcoaching en ecopsychologie, twee disciplines die de natuur en persoonlijke groei op een originele wijze combineren.
- Je exploreert de waarde van expressief schrijven. Dit brengt emoties en gedachten in beeld en doet nieuwe perspectieven ontstaan.
- Verhalen vertellen hoe helden worden uitgenodigd obstakels te overwinnen om tot iets nieuws te komen. Ze geven richting en sporen je aan tot actie.

We zijn Ilse Geusens, An Debbaut en Gerda Coeman, alle drie op onze eigen unieke manier gespecialiseerd in persoonlijke groei. Chronische klachten hebben ons zelf al veel verteld en duidelijk gemaakt. Vanuit die ervaring willen we je graag begeleiden in je eigen zoektocht naar meer levenskwaliteit.



Ilse Geusens
www.shizendo.eu
ilse@shizendo.eu
+33 676 38 66 68



An Debbaut
www.andebbaut.be/gezondheid
an@andebbaut.be
+32 486 98 58 43



Gerda Coeman
www.eki-libre.be
gerda.coeman@gmail.com
+ 32 474 66 51 30

Wie zijn wij?