



## NAAR EEN NIEUWE BALANS!

Sta je voor een belangrijke verandering in je leven of heb je onlangs te maken gehad met een ingrijpende gebeurtenis? Ben je op zoek naar een nieuw evenwicht maar weet je nog niet goed hoe je dat vorm wilt geven?

Dan is de training 'Naar een nieuwe Balans' echt iets voor jou. In deze driedaagse training werpen we een blik op wat je achterlaat en kijken we naar hoe jij jouw toekomst invulling wilt geven.

### **Voor wie?**

De training richt zich op iedereen die op de grens van oud naar nieuw staat en bewust de volgende stap in zijn of haar leven vorm wilt geven. Wisseling van baan, een burnout, een kind krijgen, maar ook ziekte of met pensioen gaan kunnen aanleiding zijn je leven en werk in een nieuw licht te bezien.

### **Opzet en Programma<sup>1</sup>**

De training bestaat uit *een tweedaagse met avondprogramma en een follow up van 1 dag*. We gaan aan de slag op een prachtig plekje in de natuur waar we je een inspirerend programma aanbieden met een afwisseling van reflectie, kennis, praktische oefeningen en fysieke activiteiten als wandelgesprekken en Tai Chi & Qi Gong <sup>2</sup>.

Gedurende de training werk je aan een eigen Persoonlijk Kompas dat jou zicht geeft op waar jij naar toe wilt én hoe je daar kunt komen.

---

<sup>1</sup> Voor het precieze programma zie Bijlage 1: Programma 'Naar een Nieuwe Balans'

<sup>2</sup> Chinese yoga en meditatie



Het programma helpt je rust en een nieuwe balans in je leven en werk te creëren. Het is mede gebaseerd op het gedachtegoed van het boek '*De 5 Principes van Tao voor een Lichter Leven*'. Als deelnemer ontvang je uiteraard een exemplaar van dit boek.

### Waarom deze training?

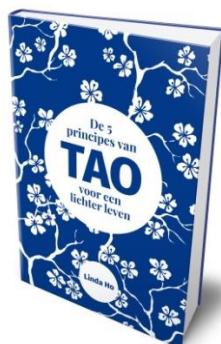
Veranderingen en grote levensgebeurtenissen luiden vaak een onbekende periode in. Voor veel mensen is de overgang naar een nieuwe situatie een ingrijpend proces waarbij je enerzijds afscheid moet nemen van het oude vertrouwde en anderzijds het onbekende opnieuw vorm moet geven. Dat gaat vaak gepaard met vragen, twijfels, soms verdriet maar ook met verlangen naar het nieuwe. De training geeft houvast op het moment dat oude vertrouwde zekerheden wegvallen.

### Praktische Informatie

- De training bestaat uit een tweedaagse met avondprogramma en een follow up van 1 dag.
- De training vindt plaats op een prachtig natuurrijke locatie centraal gelegen in Nederland.
- Data: 2-daagse met overnachting: donderdag 9 en vrijdag 10 september 2021  
follow up : maandag 11 oktober 2021
- Kosten voor het totale programma bedragen 945,-- euro. Dit is inclusief overnachting, alle maaltijden, materialen en het boek '*De 5 Principes van Tao voor een Lichter Leven*'. Voor deze training wordt verder geen BTW in rekening gebracht.
- Aantal deelnemers: we werken in kleine groepen van maximaal 8 personen.

### Meer weten?

Neem contact op met Linda Ho: 06-41 77 42 39 / [l.ho@online.nl](mailto:l.ho@online.nl) / [www.taovooreenlichterleven.nl](http://www.taovooreenlichterleven.nl)





## BIJLAGE 1 PROGRAMMA 'NAAR EEN NIEUWE BALANS'

Het programma is opgebouwd langs 3 onderdelen:

- **Waar kom je vandaan?** Waar neem je afscheid van, wat laat je achter?
- **Waar sta je nu?** Wat zijn de vragen en dilemma's die spelen?
- **Waar ben je naar op weg?** Wat is jouw Stip op de Horizon?

### DAG 1

<b>Ochtend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verandering als continue factor in het leven</b></li> <li>• Blik op het Heden: Waar sta je? Welke vragen of dilemma's leven er, waar zit je verlangen, wat zijn je twijfels?</li> <li>• Ontspannen met Tai Chi en Qi Gong</li> </ul>
<b>Lunch</b>	
<b>Middag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Het verkennen van de eigen weg</b></li> <li>• Blik op jezelf: 'Wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik?' Waar ga je voor, waar sta je voor, wat heb je in huis?</li> </ul>
<b>Avond</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Het Proces van Afscheid nemen</b></li> <li>• Blik op het verleden: Wat laat je achter? Waar heb je afscheid van te nemen, wat waren je hoogte- en dieptepunten?</li> <li>• Ontspannen met Tai Chi en Qi Gong</li> </ul>
<b>Diner</b>	



## DAG 2

<b>Ochtend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Vormgeven van de Toekomst</b></li> <li>• Blik op de Toekomst: Waar ben je naar op weg? Wat is jouw Stip op de Horizon, hoe ziet jouw ideale plaatje eruit?</li> </ul>
<b>Lunch</b>	
<b>Middag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Realiseren van jouw ideale plaatje</b></li> <li>• Blik op acties, mogelijke belemmeringen en ‘hulptroepen ‘</li> <li>• Maken van een concreet Stappenplan</li> <li>• Ontspannen met Tai Chi en Qi Gong</li> </ul>

## DAG 3 FOLLOW UP

<b>Ochtend</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Benutten van kansen en Omgaan met tegenslag</b></li> <li>• Blik op afgelopen periode Waar sta je nu, welke stappen heb je gezet, wat ben je tegengekomen? Wat ging goed, wat was lastig? Hoe kun je effectief met tegenslagen omgaan?</li> <li>• Ontspannen met Tai Chi en Qi Gong</li> </ul>
<b>Lunch</b>	
<b>Middag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Individu en Omgeving</b></li> <li>• Blik op jouw context en omgeving Hoe neem je jouw omgeving mee in wat je wilt? Waar ervaar je steun? Waar ervaar je juist belemmering?</li> <li>• <b>Afronding en Evaluatie</b> Hoe blik je terug? Hoe ga je verder en wat heb je nog nodig?</li> </ul>