



**SAMEN**  
STRESS EN BURN-OUT  
AANDACHT  
MINDFULNESS  
ENERGIE  
NU

# MINDFUL SOULWORK

EEN REIS MET EN VOOR JOU

## SAMEN OP PAD NAAR MEER BEWUST(ZIJN)

Jaartraject: september 2022 - juni 2023

# INHOUD

## JEZELF ONTMOETEN

Het eerste deel van het traject staat volledig in het teken van de ontmoeting met jezelf. Wie ben jij echt, in jouw pure essentie? En als je weet wie je bent, waar sta je dan voor in het leven? Leven is trilling en contact. Welk effect heeft dit op jouw mooie zelf?

## (ZELF)LIEFDE

Zelfaanvaarding, zelfliefde en zelfcompassie voor jouw eigen zijn. Vertrouwen in je zijn, je voelen en je handelen. Jij bent genoeg, zelfs als het jou eens niet lukt. Dat is het centrale thema van het tweede deel van het traject.

## CONNECTIE

Kan je vanuit de liefde voor jezelf ook verbinding maken met de ander? Jouw liefde uitsturen naar de ander en de omgeving rondom jou? We bewandelen het pad van verbindingen van hart-tot-hart. Om jou meer vanuit jouw voelen te laten leven i.p.v. connecties te overdenken en zo het contact niet ten volle te beleven.



"Jij verdient jouw liefde"

Boeddha

# WANNEER

## DATA

16 & 17 september 2022  
21 & 22 oktober 2022  
16 & 17 december 2022  
13 & 14 januari 2023  
10 & 11 maart 2023  
5 & 6 mei 2023  
23 & 24 juni 2023

## UREN

Onze reis begint elke dag om 9u30 en eindigt om 16u30. Je bent welkom vanaf 9u15 om met wat thee of water jouw plek in te nemen.

# PRAKTISCH

## PRIJS

Voor dit jaartraject bedraagt de investering in jezelf €980. dit in inclusief een intake, het jaartraject, werkboek en oefeningen om thuis mee aan de slag te gaan tussen de ontmoetingen.

## LOCATIE

vzw De Bleekweide  
Groot-Begijnhof 16A  
9040 Sint-Amandsberg

## CONTACT & INSCHRIJVEN

Gwendolyn Van Cauwelaert & Simon Verstraeten  
gwendolynvancauwelaert@bleekweide.be  
simon@samencoaching.be

## ONTDEK MEER

[www.meerbewust.be](http://www.meerbewust.be)  
[www.samencoaching.be](http://www.samencoaching.be)  
[www.bleekweide.be](http://www.bleekweide.be)