

## **Weerbaarheidscursus**

Zeg je vaak ja terwijl je nee bedoelt

Ben je bang om fouten te maken

Vind je het lastig om je mening te geven

### **En wil je graag:**

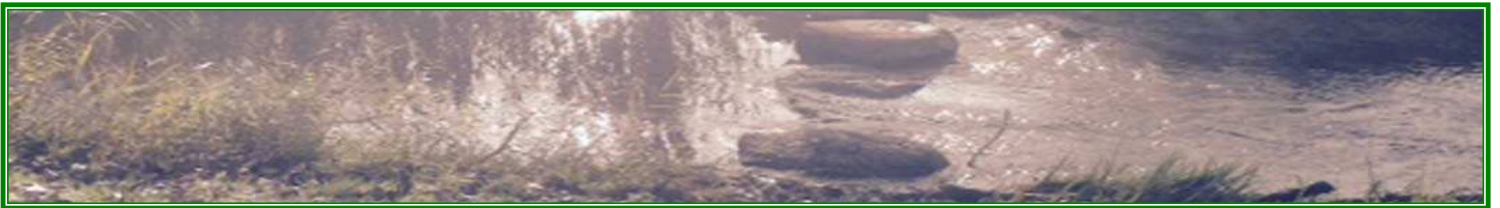
Een sterkere uitstraling

Rustig kunnen ademen en ontspannen

Nee, durven zeggen en je eigen mening geven

Lekker in je vel zitten

## **Kom dan naar onze cursus weerbaarheid.**



Ons doel is Gevoel.

Een van de kenmerken van levend zijn is het vermogen om in contact te zijn. Je zult vragen contact met wat? Contact met alles wat binnen het bereik van zintuiglijke waarneming valt. Contact hebben betekent dat je bewust bent van wat er binnen en buiten je gebeurt.

Dat is heel iets anders dan weten, want daarbij gaat het meer om een verstandelijke dan om een waarnemingsactiviteit.

Een van de belangrijkste doeleinden van deze cursus is om je te helpen je lichaam te voelen of er mee in contact te komen.

Dit is nodig om te kunnen handelen als dat nodig is en jezelf meester te zijn.

Handelen op het juiste moment en op een juiste manier.

'Je vuurt geen kanonskogel af op een konijn.'

In deze cursus krijg je oefeningen aangeboden zodat je, je lichaam leert voelen.

En zodat jij of delen van jou weer tot leven komen.

Wanneer: start dinsdag 15 september.

Hoe vaak: 10 x 2,5 uur van dinsdag 15 september tot dinsdag 17 november van 19.30 uur tot 22.00 uur.

Kosten: 360 euro inclusief btw te voldoen in vier maandelijks termijnen van 90 euro (sept. okt. nov. dec.) of alles in een keer voor aanvang van de cursus.

Waar: Smaragdstraat 23, 4817JL Breda.

Bij wie: Nils Berkers en Debby van Kerckhof (experts op het gebied van mentale en fysieke weerbaarheid).

Voor meer informatie zie [www.verschil.info](http://www.verschil.info)

Het unieke van onze samenwerking is dat je door deze cursus zowel fysiek als mentaal weerbaarder kunt worden doordat wij onze krachten gebundeld hebben.

U kunt zich aanmelden door contact op te nemen met Debby van Kerckhof via telefoon (06-53484814) of mail ([deb@verschil.info](mailto:deb@verschil.info))

We plannen dan een intake om te zien of deze cursus bij u past.

Intakes worden ingepland tot en met half september.

Kosten voor de intake: 20 euro.

We zien u graag tegemoet.

Groet Nils en Debby

**"Onderschat de waarde van niets doen niet, gewoon meegaan met de dingen, te luisteren naar alle dingen die je niet kunt horen en je niet druk te maken."**

Winnie de Poeh