

Op een gegeven moment was ik op een punt aanbeland in mijn leven dat ik me afvroeg: "Is dit het nou? Het kan toch niet waar zijn dat dit is wat het leven mij te bieden heeft!"

Ik heb uiteindelijk een draai kunnen maken in mijn leven en heb een keuze gemaakt om al die vragen te gaan onderzoeken. In mijn zoektocht ben ik toen in contact gekomen met Emotioneel Lichaamswerk (ELW).®

Door de vreugde en vrijheid die ik tijdens dit ontwikkelingsproces heb ervaren, groeide het verlangen om dit met andere mensen te delen.

Ik ben geregistreerd Trainer Emotioneel Lichaamswerk (ELW)® en aangesloten bij de beroepsvereniging BeTTEL. (Beroepsvereniging Trainers & Therapeuten Emotioneel Lichaamswerk)

Piet Nijholt



"Maak een draai in je leven"

Aanmelding en informatie:

Piet Nijholt
h/o 180 graden om
Zuidend 32
8601 EL Sneek

Telefoon: 0515 -852829 / 06-55513936

Email: info@180gradenom.nl

Internet: www.180gradenom.nl

**Persoonlijke effectiviteitstrainingen
op basis van Emotioneel Lichaamswerk**

Maak een draai in je leven....

180 graden om I,II en III zijn trainingen voor het ontwikkelen van jouw persoonlijke effectiviteit. Uitgangspositie van deze trainingen is, dat je helemaal oké bent zoals je bent. Door deze trainingen te volgen, maak je een draai in je leven die je meer keuzevrijheid geeft. Elke training bestaat uit een serie van 8 bijeenkomsten, 1 avond per week.

In alle trainingen gebruik ik de ervarings- en lichaamsgerichte methode **Emotioneel Lichaamswerk (ELW)**[®]. Deze doeltreffende methode ondersteunt jou in je emotionele, fysieke en mentale ontwikkeling. Het biedt handvatten om door middel van uitgekende lichaams oefeningen opnieuw contact te maken met je lichaam en de daarin opgeslagen spanningen. Je wordt je bewuster van je lichaamssignalen en van de manier waarop jij in het leven staat.

Deze lichaamsgerichte manier van werken zorgt ervoor, dat je weer in contact komt met je oorspronkelijke vitaliteit en levenslust.

In 3 stappen naar meer keuzevrijheid!

180 graden om - I

Thema: ik (wie ben ik voor mezelf)

Deze eerste training biedt je de mogelijkheid jouw basisemoties te verkennen. De training voert je stapsgewijs door je lichaam. Door middel van lichaamsgerichte oefeningen ontdek je waar jouw spanningsgebieden liggen. Je legt een basis om je gevoelsleven bewuster in je dagelijks leven te betrekken. Het gaat erom te herkennen en te erkennen wie je bent voor jezelf.

180 graden om - II

Thema: ik & jij (wie ben ik in contact met de ander)

In 180 graden om - deel II wordt je steeds uitgenodigd en uitgedaagd om je eigen mogelijkheden te verkennen en je persoonlijke kwaliteiten aan te spreken. Er wordt heel concreet en praktisch gewerkt, zodat je jouw ervaringen direct integreert in je dagelijks leven. Daarbij krijg je support van de groep waarmee je deze training doet. Je doet het zelf, maar niet alleen. Je krijgt inzichtelijk dat de manier waarop jij in het leven staat en de kwaliteit van je relaties, van jou afhangen.

180 graden om - III

Thema : ik, jij & wij (ik en de mensen om mij heen)

Je hebt je stappen gezet en hoe dan verder in je dagelijkse leven? Zelf heb je vaak die bekende blinde vlek als het tegen zit; je ziet het op dat moment gewoon even niet. Dan gaat het niet zoals jij dat wilt. In 180 graden om - III ga jij het verschil maken. De dingen overkomen je niet meer, want jij neemt het heft in eigen handen. Door middel van coaching & meditatie oefen je met elkaar om meer keuzevrijheid te ervaren.

Effect van 180 graden om is dat je.....

- Fysiek en mentaal sterker bent.
- Emotioneel vaardiger bent.
- Beter omgaat met veranderingen.
- Naar mogelijkheden kijkt i.p.v. beperkingen.
- Meer keuzevrijheid hebt.

Alles hangt niet meer van de ander af. Jij bepaalt hoe je in het leven wilt staan, vanuit wat voor jou belangrijk en waardevol is.

Nieuwsgierig?

Kom dan naar de gratis introductie.

Voor data, kijk op het inlegvel of surf naar:

www.180gradenom.nl

Breng gerust je partner, vriend(in), of familielid mee.

Individuele sessies

Ter verdieping van je persoonlijke ontwikkeling en/of ter ondersteuning van de training(en) is het mogelijk om één of meerdere individuele sessies te volgen.

“Maak een draai in je leven”