



djoj

ruimte voor
persoonlijke
ontwikkeling

Cursusprogramma najaar 2011

Open dagen
3 en 4 september
www.djoj.nl



Hij ligt er weer, de nieuwe agenda voor het najaar van 2011!

Opnieuw vind je in deze uitgave een ruim aanbod aan workshops, doorlopende lessen, weekendgroepen en tal van andere activiteiten die in Centrum Djoj worden gegeven. We zijn trots op dit mooie en diverse aanbod voor een groot en breed publiek. Uiteraard vind je ook dit najaar tal van bekende docenten en therapeuten terug in het programma. Dit jaar aangevuld met een hoop nieuwe, leuke en bijzondere activiteiten.

Centrum Djoj Rotterdam wil een brug slaan tussen reguliere en alternatieve gezondheidszorg. De integratie van beide zorgt voor een goede gezondheid en voor levensgeluk. We merken steeds weer dat er meer mensen van onze locatie gebruikmaken en zijn verheugd dat doelstelling en realiteit duidelijk dichterbij elkaar zijn gekomen.

Buiten dit alles is Centrum Djoj Rotterdam een locatie waar onze gasten graag (samen) komen om deel te nemen aan de verschillende activiteiten, te genieten van een festival, van een heerlijk diner, een drankje aan de bar of zich aangenaam laten verrassen op het Anders Avondje Uit. Kortom: een unieke en sfeervolle locatie waar een ieder zich snel thuis voelt.

We gaan ervan uit dat ook dit najaar van 2011 weer een veelbelovend seizoen zal worden. Op 3 en 4 september houden wij gratis open dag. Wij hopen dat jij ook komt. Op onze website vind je het programma. Wij wensen je veel plezier met deze nieuwe brochure en kijken ernaar uit om je in ons centrum te mogen verwelkomen!

There's always Djoj to enjoy!

INHOUDSOPGAVE

- 6 Welkom bij Centrum Djoj
- 7 Routebeschrijving en openingstijden

COMMUNICATIE

- 8 Transactionele Analyse (TA) Antares coaching, Mieke de Bruin
- 8 Schrijfcursus Schrijf het van je af Centrum voor Verborgene Verlies, Mieke de Bruin
- 9 Geweldloze Communicatie Ai-opener, Martin van der Meulen
- 10 Reading Healing Female Touch Vrouwenleven, Elizabeth van den Hurk

COACHING

- 10 Ervaringsgerichte Coaching Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
- 11 Opleiding Gezins- en KinderCoach 2011/2012 Andromeda Academy, Willem Jan van de Wetering
- 12 Authenticiteit en eigen kracht Patrick Schriel Coaching & Training
- 13 De Kracht van Kleur Kleurige Zaken, Dorinda van Marrewijk
- 14 Personal, life & loopbaan coaching Heleen Personal Coaching, Heleen Jansen
- 15 PMA ervaringsseminar Aben COaching training en advies, Henny Aben
- 16 Workshop Relatieontwikkeling Organamic, Lianda van der Knaap / Ad van Marrewijk
- 16 Integrale Ontwikkeling Organamic, Lianda van der Knaap / Ad van Marrewijk
- 17 Intentiesprong De5Elementen.nl, Mark Lock
- 17 Introductiedag Zijnsoriëntatie Centrum Zijnsoriëntatie, Chris Kersten
- 18 Praktijk voor Levenskunst Henny Cramers

THERAPIE

- 18 Emotioneel Lichaamswerk Therapie Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
- 19 Yoga / Bowen / Alchemic Healing Raja Yoga Rotterdam, Susanna Willis
- 19 Therapie & familieopstellingen De Witte Prins, Hans Schuijff
- 20 Lichaamsgerichte psychotherapie Paola van der Hulst
- 21 Lichaamsgerichte therapie Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
- 22 Lichaamsgerichte therapie Praktijk Irene Duijvestijn
- 23 Lichaamsgerichte psychotherapie Karin Smit
- 24 Regressie therapie en Rebirthing Ben Menheere

OPSTELLINGENWERK

- 25 Opleiding Systemisch Coachen truenorth, Astrid van Noort
- 26 Familieopstellingen-Bert Hellinger Praktijk Irene Duijvestijn

MASSAGE

- 27 Ayurvedische of Tantra massage Jiva's, Ingrid Kramer
- 28 Rebalancing®: ontspanningsmassage Praktijk voor Rebalancing® en fysiotherapie

INHOUDSOPGAVE

29	Cursussen Ontspanningsmassage	Luna Massage Cursussen
30	Integratieve massage	Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
31	Diverse massagecursussen	Leer Massage Geven
31	Workshop Dynamische Massage	Ordesa Massage, Jolanda van Rij & Esther Doesburg
32	Aloha Dance Massage Workshop	Ordesa Massage, Jolanda van Rij & Esther Doesburg
32	Authentieke Japanse Massage	Shiatsu masseur, Lizzy Fengler

L I C H A A M S W E R K

33	Bewust ademen	Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
33	Emotioneel Lichaamswerk Groep	Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
34	Opleiding Energetic Integration	Bodymind Opleidingen, Henne Arnolt Verschuren
35	Cursus Leven in je Lijf	Paola van der Hulst
36	Chakra Open Programma	Gopala Natuurgeneeskunde, Kitty Hamelijncx
37	Cranio-sacraal therapie	Anke Mintjes
37	Cranio-sacraal therapie	Ingrid van Schuylenburch
38	Alexander Techniek	Ingrid van Schuylenburch

D A N S

38	Dans en MOVED BY...	Publictraces, Michelle Kurzenacker
39	Trancedance	Centrum Dilanti, Helga L. Rijke
40	Biodanza met Ruud & Party's	Biodanza Rotterdam, Ruud van den Broek
41	Chakradans en Meditatie	Chakradans, Deborah Campagna
41	Bodylove Dans en Massage	Terra Nova V.O.F., Saryo van Lakerveld
42	5Ritmes van Gabriëlle Roth Just Dance	Ron Hagendoorn 5Ritmes Gabriëlle Roth
43	De Vijf Ritmes van Gabriëlle Roth	Terra Nova V.O.F., Saryo van Lakerveld

M E D I T A T I E

43	Chi Neng Qigong	Moontraining Body & Mind, Belinda Christiaans
44	AUM	Centrum Djoj
45	Nalandabodhi: meditatie en studie	Nalandabodhi Nederland, Sebo Ebbens

M A N N E N / V R O U W E N

45	Tao Training	Taogong, Mattijs van Katwijk
46	Gewoon onder mannen	Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
47	Themadag de Overgang	Vrouwenleven, Elizabeth van den Hurk

M I N D F U L N E S S

47	De logica van een crisis	praktijk S., Sylvia Saakes
48	Rzijn Mindfulness Training	Mindfulness, Katja Tullemans

INHOUDSOPGAVE

49	Mindfulness en eten	Encounter, Clemens Verweij
49	Mindfulness voor ouders	Epiphany Coaching, Suzan Van der Goes
50	Mindfulness	Encounter, Clemens Verweij
51	Mindfulness Themadag(en)	Centrum Djoj, Marijke van Duinhoven
52	Mindfulness voor kinderen	Bewuste Kids, Merel Hoving

YOGA

53	Yoga & Meditatie	Yoga & Meditatie, Yolanda de Vrij
54	PowerYoga (starters & mixed level)	info@yo-jo.nl, Chantal Tuinier
54	Workshops Lachyoga	Lachyoga Nederland, Wil Hendriks
55	Basisopleiding Raja Yoga	Raja Yoga Rotterdam, Susanna Willis
55	Raja Yoga lessen	Raja Yoga Rotterdam, Susanna Willis
56	Yoga voor zwangeren	Centrum Djoj
57	KinderYoga	Centrum Djoj

SPIRITUEEL

58	Verlichtende Sessies	Umojaworld, Keesjan van der Klooster
59	Klankhealing Concert	Klankhealing Circle, Vincent Vrolijk
59	Cursus Reiki 1, 2 en masterschap	Aurora, Angela Clavaux-van den Bosch
60	Reiki en andere healing frequenties	Reiki Centrum Rotterdam, Annie van der Meer
62	Trouw aan jezelf met je In-Tuïtie	Praktijk Wilma Waaijer, Wilma Waaijer
63	Thuiskomen in je Zelf	Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
63	Heling vanuit de Bron	Raja Yoga Rotterdam, Susanna Willis
64	Essenian Workshops	Vutekaan School of Essenian Arts of Healing, Tim v.d. Meer
65	Op weg naar een spirituele relatie	Praktijk en Trainingscentr. Wholeness, Joan Slagers

ZINGEVING

65	Samengestelde gezinnen	Yvonne Grunuveld Coaching & Mediation
66	Stilstaan bij de dood	Praktijk voor Integratieve Therapie, Ans Feijen
67	Sprankelend leven na verlies	Centrum voor Verborgen Verlies, Mieke de Bruin
67	Verlies van werk en gezondheid	Centrum voor Verborgen Verlies, Mieke de Bruin
68	Verliescafé	Centrum voor Verborgen Verlies, Mieke de Bruin

OOSTERS

68	Basisseminar 5-elementenvoeding	5 elementenvoeding, Jutta Koehler
69	Healing Tao	Inge Maassen Healing Tao, Inge Maassen
70	Chi Neng Qigong	Chi Neng School, Geb de Valk

SJAMANISME

70	De Quest	De Quest, Caroline Daalder
----	----------	----------------------------

INHOUDSOPGAVE

71	2011 SJAMAAN.NL	Sjamaan.nl, Peter de Haan
71	Drum Circle	DrumWoman, Samantha Gonzalez

TANTRA

72	Tantra	Tantratraining.nl, Jan den Boer
72	Tantra voor Vrouwen 1	Sahajayoginicinta
73	Tantrische Kundalini Massage	Joniki, Jos Wijsman

TRAINING EN OPLEIDING

73	Intuïtieve opleidingen Rotterdam	Intuïtieve opleidingen Rotterdam, Peter de Winter
74	The Natural Growth Series	The Natural Lifestyle
75	Het Alexander Concept Lezing	Ander Leven, Jaap Vermeulen en Helga Verhoeven
76	Opleiding tot Gelukscoach 2011/2012	Neijman&Kuper, Sheila Neijman & Mathilde Kuper
78	In Eenheid op je Werk	Oneness in Business, Reinier Bosman
79	The Work of Byron Katie	Odissea, Margreet van Persie

THEMADAGEN EN -AVONDEN / FESTIVALS

79	Coaching, Counselling & Communicatiedag	Djoj Events
80	Zondagmiddag Café (Lezing)	Djoj Events
80	Genietavond	Centrum Djoj
81	Anders Avondje Uit	Centrum Djoj
82	Djoj Single Nights	Centrum Djoj
83	EnDjoj Osho Festival	Djoj Events
84	Yoga Festival	Djoj Events
85	Positiviteitsdag CHANGE Think+	CHANGE Think+

ONDERNEMERS

86	Subpersonalities@Work	Centrum Dilanti, Helga L. Rijke
----	-----------------------	---------------------------------

DIVERSEN

87	Tera Mai™ Reiki/Seichem inloopavond	Enfys Tera Mai™ Healing, Kitty Hekelaar
87	Zingen voor je plezier op vrijdag!	Rootskoor, Herbert de Jonge
88	Zoektocht naar je levensopdracht	Praktijk en Trainingscentr. Wholeness, Joan Slagers
88	Quantum Touch Level I	Moontraining Body & Mind, Belinda Christiaans

COLOFON

Het cursusprogramma wordt twee keer per jaar uitgegeven. Kijk voor actuele wijzigingen op de website van Centrum Djoj Rotterdam: www.djoj.nl.

Vormgeving: Monologo Communicatie & Vormgeving
Copyright: Centrum Djoj 2011

WELKOM BIJ CENTRUM DJOJ

Centrum Djoj is het grootste centrum in Nederland voor persoonlijke groei, ontwikkeling en bewustzijn. Wij stellen ons ten doel activiteiten op het gebied van leren, groeien, ontwikkelen en bewustzijn te stimuleren bij een zo breed mogelijk publiek.

In ons centrum kun je terecht op individuele basis of in groepsbegeleiding voor een groot aantal bewegingsvormen, voor inspirerende workshops, cursussen, (boek)lezingen, festivals, muziek, meditaties, lichaamswerk, trainingen, opleidingen, coaching, therapie, massages en tal van andere activiteiten op zowel fysiek, energetisch, psychisch, cultureel als levensbeschouwelijk terrein.

In 1992 is het centrum gestart door Peter Elshof. Zelf werkt hij nog altijd actief mee om vanuit idealisme en met sociale inslag activiteiten aan te bieden. Centrum Djoj is sinds 1994 gevestigd in een voormalig schoolgebouw in Rotterdam-Hillegersberg, Antony Duyklaan 5-7 en heeft de beschikking over acht zalen voorzien van verwarming en airconditioning, negen sessiekamers voor individuele behandelingen, een gezellige (rookvrije) bar met restaurant en een prachtige serre welke uitloopt op een groot en zonnig terras.

Djoj training en opleiding

Centrum Djoj biedt faciliteiten aan het bedrijfsleven en instellingen, die graag gebruik maken van de ambiance van ons centrum. Vergaderingen, cursussen en seminars, compleet met alle gemakken die voor een

geslaagde training benodigd zijn, al dan niet met een verzorgde lunch, maken dat Djoj training & opleiding een goede partner is tegen een concurrerende prijs. Natuurlijk bespreken we graag de mogelijkheden om uw activiteiten tot een succes te maken! Djoj training & opleiding kan daarbij het volledige programma van opleiding en training verzorgen.

www.djojinbusiness.nl

Djoj in Travel

Even bijkomen in een tipi, boomhut of een weekendje stilte in een klooster. Bij Djoj in Travel kun je terecht voor een breed aanbod aan vakanties of weekendjes weg in Nederland, Europa maar ook ver daar buiten.

www.djojintravel.nl

Djoj in Business

Met Djoj in Business bieden we je een internetplatform voor het onder de aandacht brengen van je agenda, open dagen, aanbiedingen, last minutes en velen andere mogelijkheden. Elke vrijdagochtend (behoudens de vakantieperiode) van 10.00 tot 13.00 uur kun je terecht bij ondernemers ont-moeten ondernemers, het business-to-business netwerk van Centrum Djoj en Djoj in Business, om als zelfstandig ondernemer je behoefte aan contact met andere professionals te delen.

www.ont-moetondernemers.nl

Djoj Events

Djoj Events is een evenementenorganisatie die de werelden van onderwijs en ontspanning met elkaar verbindt en tot actief bewust-

zijn maakt. Djoj Events organiseert lezingen, workshops, concerten, festivals en andere evenementen met (inter)nationale coaches, therapeuten, trainers, auteurs en musici.

www.djojevents.nl

Routebeschrijving

Centrum Djoj is centraal gelegen in Rotterdam en goed bereikbaar met het openbaar vervoer. Kom je liever met de auto, stel je navigatiesysteem dan in op de Kootsekade of de Hillegondastraat, hier vind je ruime (onbetaalde) parkeergelegenheid. Een uitgebreide routebeschrijving is te vinden op onze website.

Openingstijden

Centrum Djoj is maandag, dinsdag en woensdag geopend van 9.00 tot 23.00 uur, op donderdag, vrijdag en zaterdag is het afhankelijk van het programma wanneer we onze deuren sluiten. Op zondag is dit standaard om 18.00 uur.

Tijdens de volgende periodes is Centrum Djoj gesloten:

- 04-7-2011 t/m 19-8-2011 (Zomervakantie)
- 15-10-2011 t/m 23-10-2011 (Herfstvakantie)
- 24-12-2011 t/m 8-1-2012 (Kerstavakantie)

Centrum Djoj is dan wel geopend voor individuele sessies op afspraak (uiteraard m.u.v. nationale feestdagen).

Het complete programma op www.djoj.nl en in onze gratis nieuwsbrief

Natuurlijk kun je voor ons aanbod terecht op onze website. Hier kun je van alles vinden over de activiteiten die binnen de deuren van

Centrum Djoj plaatsvinden en kun je natuurlijk het laatste nieuws lezen over festivals of bijzondere avonden. Daarnaast kun je op deze website terecht om je op te geven voor onze gratis nieuwsbrief die we maandelijks per e-mail verzenden. Zo blijf je altijd up-to-date en gaat er niets aan jouw neus voorbij!

Centrum Djoj en Djoj in Business op LinkedIn, Facebook, Hyves, Twitter

Word nu relatie van Centrum Djoj of Djoj in Business op social en/of zakelijke media, dé digitale ontmoetingsplekken van en voor trainers, bezoekers en vrienden van Djoj! We nodigen je uit om deel te nemen aan deze community's, je activiteiten op de agenda te plaatsen of om relaties digitaal te ontmoeten. We wensen je veel plezier op Djoj online!

Adres

Centrum Djoj Rotterdam
Antony Duyklaan 5-7
3051 HA Rotterdam
Telefoon: 010 - 285 02 36
Website Centrum Djoj: www.djoj.nl
E-mail: info@djoj.nl
Website Djoj in Business: www.djojinbusiness.nl
E-mail: info@djojinbusiness.nl
Website Djojintravel: www.djojintravel.nl
E-mail: info@djojintravel.nl

ABN Amro 50.07.29.875
Postbank: 59.16.46
Kamer van Koophandel Rotterdam
nr. 24196108
BTW Nummer: NL1351.18.931.B.01

//////////////////////////////////// **Geweldloze Communicatie [MVAN074]**

Onze manier van communiceren is van grote invloed op de kwaliteit van onze relaties, zowel zakelijk als privé. Het proces van Geweldloze Communicatie ondersteunt je om daarbij in verbinding te zijn met jezelf én met de ander. Geweldloze Communicatie moedigt ons aan om ons te richten op wat wij en de ander waarnemen, hoe we ons voelen, wat de onderliggende behoeften zijn en wat ieder graag zou willen.

Ai-opener organiseert een breed scala aan trainingen en workshops op het gebied van Geweldloze Communicatie. Naast introductie- en verdiepingstrainingen geven wij ook de jaartraining 'De Reis' en een 'Train de Trainer'.

Verder hebben wij een programma Levenverrijkend Onderwijs samengesteld voor voortgezet en beroepsonderwijs, een leergang Verbindend Leiderschap voor managers, een webwinkel met educatieve materialen waaronder de NVC Feedbackbox en hebben we apps ontwikkeld voor je iPhone en de Android.

Introductietraining:

Gedurende 2 dagen maak je kennis met het gedachtegoed van Geweldloze Communicatie. De volgende punten komen aan de orde:

- Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gevoelens.
- Op zoek gaan naar je dieperliggende behoeftes.
- Gevoelens en wensen helder leren verwoorden.
- Nieuwsgierigheid naar de betekenis van een boodschap.

Doelstelling is dat je na afloop helderheid hebt over wat Geweldloze Communicatie inhoudt en ervaren hebt wat het voor jou kan betekenen. Je werkt vooral met je eigen praktijksituaties.



Ai-opener
Martin van der Meulen

DATA 20+21 september, 15+16 november, 20+21 december
TIJD 9.15 - 16.30 uur
KOSTEN zakelijk (organisaties) € 675,- excl. btw / ZZP-er € 350,-
 excl. btw / particulier € 245,- vrijgesteld van btw

010-465 00 68
 info@ai-opener.nl
 www.ai-opener.nl

Reading Healing Female Touch [EVAN586] //



READING HEALING FEMALE TOUCH ONTSPANNING

Themareading: Het lezen van relaties met familie en/of dierbaren; ook na overlijden.

Tijdens onze inlooptdagen en de open dagen in Centrum Djoj 1 op 1 sessies.

We organiseren vrouwendagen, o.a.thema Vrouwen in de Overgang.

Data wo 2 november, meer info website Centrum Djoj /

www.vrouwenleven.com

Vrouwenleven

Elizabeth van den Hurk

010-456 09 84

06-445 063 51

elizabethvandenhurk@
gmail.com

www.vrouwenleven.com

DATA 3 september

TIJD 12.00 uur

KOSTEN afhankelijk van inkomen

Ervaringsgerichte Coaching [AVER072] //



Loop je op je werk regelmatig tegen hetzelfde aan en is erover praten en denken niet effectief genoeg gebleken? Ervaringsgerichte coaching biedt uitkomst.

Je brengt een casus in en gaat ervaren wat je doet. Je lijf geeft signalen af wanneer het 'fout' gaat. Dat is je uitgangspunt om op een andere manier met hetzelfde te leren omgaan. Je krijgt praktische handvatten die je gelijk kunt toepassen in de dagelijkse praktijk. Denken, voelen en doen komen meer in balans.

**Praktijk voor Emotioneel
Lichaamswerk
Coaching & Supervisie
Annie Vermaat**

Annie Vermaat is gediplomeerd (1995) trainer, therapeut, coach, supervisor. Zij brengt mensen graag bij hun kern.

06-498 907 05

info@annievermaat.nl

www.annievermaat.nl

DATA wekelijks op dinsdagmiddag, woensdag en donderdagmiddag

////////////////////////////////////// **Opleiding Gezins- en KinderCoach 2011/2012 [WVAN712]**

Opleiding Gezins- en KinderCoach 2011/2012 VIV geaccrediteerde beroepsopleiding

Deze opleiding is gebaseerd op de Reversie-methode®© die ontwikkeld is door Sylvia Roosendaal, hoofdtrainer van deze opleiding. Deze methode gaat ervan uit dat de oorzaak van het gedrag of de fysieke klachten van het kind gezocht kunnen worden in de omgeving van het kind, waarbij het Innerlijke Kind van de ouder een grote rol speelt. In de coachingspraktijk wordt er bij deze methode dan ook meer met de ouder dan met het kind gewerkt. In sommige gevallen is het echter noodzakelijk het kind zelf te coachen; in de opleiding wordt dan ook de nodige aandacht besteed aan het testen van kinderen, aan oefeningen voor kinderen en aan de psychologie van het kind. De opleiding Gezins- en KinderCoach is een beroepsopleiding voor iedereen die graag met ouders en kinderen wil werken en/of meer inzicht wil krijgen in de drijfveren van het kind van deze tijd.

Het doel van deze opleiding is je handvatten aan te reiken waarmee je kunt werken aan jezelf, kinderen en ouders. Tijdens deze opleiding krijg je inzicht in wat er in het kind omgaat in de verschillende fasen van een kinderleven. Dit inzicht krijg je door middel van de aangeboden theorie en de samenwerking met je innerlijke kind. Je leert technieken om als coach met kinderen in de verschillende leeftijdscategorieën te werken. En tevens wordt er, door de ervaring met je innerlijke kind, begrip gecreëerd voor zowel het gedrag van het kind als het standpunt van de ouder.

Na het behalen van je certificaat kun je je als Gezins- en Kindercoach vestigen. Gezins- en Kindercoach is een erkende beroepsopleiding.

* Indien je al een opleiding Coaching hebt gevolgd, krijg je vrijstelling van de modules basisvaardigheden communicatie & coaching (4 dagen). De prijs per persoon is dan € 1.795,- incl. btw.
Aantal opleidingsdagen: 16 dagen + 4 coachingsdagen optioneel.

DATA 1, 2, 22, 23 oktober, 26, 27 november, 10, 11 december
TIJD 9.30 - 18.00 uur
KOSTEN € 2.295,- incl. btw, lunch, koffie, thee en manual*



Andromeda Academy
Willem Jan van de Wetering

0299-477555
06-513 279 49
wj@andromeda-uitgeverij.
www.andromeda-academy.nl

////////////////////////////////////// **De Kracht van Kleur [DVAN497]**

Vierdaagse training 'De Kracht van Kleur'

Deze unieke 4-daagse training werkt op twee manieren; het is een ontwikkelingstraining voor jezelf, maar zeker ook inzetbaar als je veel met mensen werkt. De taal van kleur. Kleuren hangen aan emoties, ervaringen en gebeurtenissen in je leven. Door contact te maken met kleur, maak je contact met jezelf. Kleur werkt diep door; op emotioneel, geestelijk, lichamelijk en spiritueel niveau.

Deze intensieve training belééf je, onderga je. Wat communiceert goud nu voor jou? En waarom is je lievelingskleur blauw? Tijdens deze training heb je je eigen, unieke communicatie met de kleuren. Het leert je over jezelf, maar het geeft ook heel veel informatie over de mensen in je omgeving.

Deze training:

- geeft dieper inzicht in jezelf
- leert je over de werking en kracht van kleur
- je ervaart hoe je kleuren in kunt zetten als therapie of om doelen te bereiken
- dat kleur onlosmakelijk verbonden is met emotie
- dat kleur communicatie is, zowel naar binnen als naar buiten

Wil je meer weten? Schroom niet en neem contact op; we beantwoorden je vragen met plezier!



Kleurige Zaken
Dorinda van Marrewijk

DATA 13, 20, 27 september en 4 oktober
TIJD 9.30 - 17.00 uur
KOSTEN € 799,-; early bird € 699,- excl. btw

06-113 182 56
info@kleurigezaken.nl
www.kleurigezaken.nl

Personal, life & loopbaan coaching [HJAN203]

Hoe goed ken je jezelf? In eerste instantie lijkt het dat je van anderen leert. Maar er is zoveel wat je van jezelf en over jezelf kunt leren. Dit is een continu proces wat persoonlijke groei wordt genoemd met het leven als ontdekkingsreis. Zelfreflectie, bewustwording en het nemen van eigen verantwoordelijkheid zijn op de weg naar persoonlijke groei van essentieel belang. Deze groei is een verrijking voor het leven, maar hoe kun je aan jezelf werken, wat doe je met de inzichten die je krijgt en hoe bereik je je doelen? Durf voor jezelf te staan, durf keuzes te maken maar durf bovenal jezelf te zijn. Zekerheden zijn relatief en vandaag is het begin van de toekomst, elke dag weer.

Heleen nodigt je uit jouw ontdekkingsreis zo rijk mogelijk te laten (be) leven. Vanuit je eigen kracht leer je jezelf kennen, niet alleen je sterke punten maar ook je valkuilen en barrières. Want als je ook die leert kennen en integreren zul je ervaren dat het je leven verrijkt. Er valt meer te ontdekken dan je tot nog toe voor mogelijk hebt gehouden.

Hoe gaat een coachingstraject in zijn werk? Maatwerk is het antwoord. Zoals elk persoon verschillend is, is er ook geen aanpak gelijk. Er wordt gewerkt met vaste en bewezen NLP methodieken en Systemisch Werk. Maar vooral de menselijke component bepaalt hoe het individuele coachingstraject verloopt. Jouw vertrekpunt zal dienen als leidraad voor de sessie. Er wordt gewerkt aan de doelen die je wilt behalen.



Je zult ervaren dat je jezelf door coaching beter leert kennen.

Professioneel en doelgericht, nuchter, puur, open en enthousiast kenmerken Heleen en haar werkwijze.

Heleen Personal Coaching
Heleen Jansen

070-362 62 24
 06-462 130 64
 info@heleencoaching.nl
 www.heleencoaching.nl

DATA 5, 12, 13, 19 september, 4, 24, 25 oktober, 8, 14 november
 zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
 TIJD 9.00 - 23.00 uur
 KOSTEN € 65,- per uur incl. btw, consultduur 1.5 uur

//////////////////////////////////// PMA ervaringsseminar [HABE702]

Permanent emotionele blokkades opruimen die je vanuit je onderbewustzijn belemmeren om optimaal succesvol te zijn en je vrij te voelen?

Dat kan nu met een nieuwe neuro-coachingstechniek genaamd Progressive Mental Aligment. PMA is gebaseerd op de nieuwste inzichten in de werking van ons brein.

De PMA techniek zal je laten zien hoe eerder opgeslagen gegevens in je onderbewustzijn via een neurofysiologische codering je gedachten, overtuigingen, beslissingen en gedragingen besturen, zonder dat jij je daarvan bewust bent. Het zal je de remmende werking van bad clusters op je succes en handelen laten ervaren en zal je door middel van de PMA zelfhulptechniek laten zien hoe je deze bad clusters zelf kunt opspeuren en onschadelijk maken.

Na deze ervaringsseminar:

- Begrijp je de werking van je brein en hoe bepalend onze ervaringen zijn voor ons gedrag in het hier en nu.
- Vergroot je je bewustzijn doordat je de werking van de 3 breinregels begrijpt.
- Is helder wat emoties zijn en hoe deze tot stand komen.
- Weet je de oorzaak te vinden van je gevoelens en belemmerende gedachten.
- Kun je op andere en jezelf de 5 coachingsstappen oefenen.

Ik zie ernaar uit de PMA kennis en mogelijkheden met je te delen.



Aben COaching
training en advies
Henny Aben

071-522 04 48
 06-542 038 09

henny@abencoaching.nl
www.abencoaching.nl

DATA 30 september en 9 december
 TIJD 9.30 - 17.00 uur
 KOSTEN € 195,- inclusief koffie/thee en lunch

//////////////////////////////////// **Intentiesprong [MLOC681]**

Ervaar jouw innerlijk vuur en geef richting aan je leven. De intentiesprong is gebaseerd op de Vuursprong.

Een aloud ritueel voor initiaties en vieringen. Wat geef je in jouw pad mee als intentie, wat is jouw verlangen. Gebruik je innerlijke kracht en transformeer je weerstand in energie.

In de Intentiesprong staan drie vragen in jou centraal:

1. Waar kom ik vandaan
2. Waar ben ik nu
3. Waar ga ik heen

Een vurige workshop met een intense sprong op jouw pad. De Intentiesprong in januari is een speciale Nieuwjaars Sprong!



De5Elementen.nl
Mark Lock

0183-750680

06-265 367 64

mark@marklock.nl

www.de5elementen.nl

DATA dinsdag 1 november
TIJD 19.30 - 22.00 uur
KOSTEN € 35,- inclusief uniek aandenken

//////////////////////////////////// **Introductiedag Zijnsoriëntatie [RVAN451]**

In contact komen met jezelf zoals je écht bent en met de wereld zoals die écht is. Het (on)bewuste gevecht met jezelf en de wereld loslaten. Wanneer dat lukt ben je in vrede met jezelf en rust je in Zijn. Vandaaruit kun je doen wat je écht wilt en ben je in staat jezelf en de wereld tot bloei te brengen. Middels meditatie, visualisatie, lichaamswerk en expressieoefeningen kom je in contact met een bijzondere dimensie, waarin zich een wijsheid openbaart die verder gaat dan ons gewone denken. Fundamenteel vertrouwen en gemak kun je daarin ervaren. In plaats van belang ervaar je liefde, die werkelijk rust en plezier brengt.



Centrum Zijnsoriëntatie
Chris Kersten

030-261 214 87

06-447 269 34

info@zijn.nu

www.zijn.nu

DATA vrijdag 2 september
TIJD 10.00 - 18.00 uur
KOSTEN € 90,-

Praktijk voor Levenskunst [HCRA525] //////////////////////////////////////



Henny Cramers

015-301 01 03
 06-242 131 33
info@hennycramers.nl
www.hennycramers.nl

COACHING - HEALING - TEACHING

Heling is ontdekken en l ven wie je werkelijk bent, wie jij in het diepst van jezelf het liefst wilt zijn. Of, met de woorden van Eric Pearl: "Healing is about stepping into the fullness of the design".

Door een bewustzijn van angst, tekort en beperking te transformeren naar een bewustzijn van liefde, licht en overvloed kun je stap voor stap je leven veranderen in een "kunst van moeiteloos zijn".

Individuele sessies, workshops, cursussen en lezingen:

- Personal Coaching | NES Health Coaching
- Jin Shin Jyutsu behandelingen |zelfhulp
- Reconnective Healing | The Reconnection

DATA zie websites activiteiten

KOSTEN zie websites activiteiten

Emotioneel Lichaamswerk Therapie [AVER295] //////////////////////////////////////



**Praktijk voor Emotioneel
 Lichaamswerk
 Coaching & Supervisie
 Annie Vermaat**

06-498 907 05
info@annievermaat.nl
www.annievermaat.nl

Je lichaam is als het ware een opslagplaats van je persoonlijk verleden. Spanning, oppervlakkige adem, levens- en lichaamshouding geven dat weer. Tijdens individuele sessies kun je in jouw tempo ingaan op thema's als (zelf-)vertrouwen, lichaams- en emotioneel bewustzijn, grenzen, verlies/rouw, hyperventilatie, seksueel misbruik, contact, intimiteit, emoties uiten.

Lichaamsgerichte oefeningen laten je op een bewuste manier ervaren hoe jij met bepaalde situaties en gevoelens omgaat en laten je nieuwe mogelijkheden ontdekken.

Ik maak onder andere gebruik van bio-energetica, ademwerk, Reichiaans Lichaamswerk, Holistic Pulsing, Gestalt, visualisatie, creatieve werkvormen, traumahealing, familieopstellingen en relatiewerk.

Vergoeding zorgverzekeraars: zie www.nvpit.nl 'extra informatie'.

DATA op afspraak

//////////////////////////////////// **Yoga / Bowen / Alchemic Healing [SWIL077]**

De begeleiding is gericht op het herstellen van het contact met en het evenwicht in jezelf. Afhankelijk van de persoonlijke vraag wordt gewerkt met Yoga-oefeningen, klank, ademhalingsoefeningen en meditatie. Intuïtieve ontwikkelingstechnieken en psychosynthese oefeningen werken bevrijdend als je beperkingen ervaart in of door relatie(s) met anderen.



Alchemic Healing, ondersteunt om de trillingsfrequentie van de chakras te verhogen en om oude belemmeringen en trauma's los te laten.

De Bowen Techniek is een zachte en helende behandelingsvorm waarbij het zelfherstellende vermogen van het lichaam gestimuleerd wordt om balans te zoeken en pijn te verminderen.

**Raja Yoga Rotterdam
Susanna Willis**

010-422 60 36

swillis@kpnplanet.nl

www.rajayogarotterdam.nl

DATA op afspraak
KOSTEN € 40,- per uur / zakelijk € 70,-

//////////////////////////////////// **Therapie & familieopstellingen [HSCH701]**

Ik nodig je uit om je directe ervaring te gebruiken als gids, en te experimenteren vanuit een open leergierige houding. Lichaam, geest en energie naar meer balans. Gesprekken en oefeningen helpen ontdekken wat echt belangrijk voor je is en hoe er te komen. Je komt terug bij jezelf en ontwikkelt vaardigheden. Je krijgt meer inzicht in hoe je situaties en contacten aangaat en gaat je duidelijker verbinden.



**De Witte Prins
Hans Schuijff**

078-707 01 28

06-229 700 20

hans@dewitteprins.nl

www.dewitteprins.nl

DATA op afspraak
KOSTEN € 75,- per sessie (1,5 uur)

////////////////////////////////////// **Lichaamsgerichte therapie [DZOU086]**

Lichaamsgerichte therapie gaat er vanuit dat het lichaam een belangrijke rol speelt bij psychische problemen. Je lichaam draagt al je bewuste en onbewuste ervaringen met zich mee. En is daarom een heel geschikte en betrouwbare insteek voor de aanpak van problemen.

Ik werk tijdens sessies vooral met ademhalingstechnieken, bio-energetische oefeningen en verschillende vormen van massage. Via deze wegen komt de doorstroming van energie in je lichaam weer op gang, waardoor je weer meer levendigheid, lichtheid en plezier zal ervaren.

Lichaamsgerichte therapie kan behulpzaam zijn voor iedereen die 'niet zo lekker in zijn vel zit', of gewoon meer uit het leven wil halen.

Bijvoorbeeld wanneer je: vaak gestresst bent, het leven zwaar vindt, je onzeker of bang voelt, het lastig vindt voor jezelf op te komen, relatie niet lekker loopt, je vaak somber voelt, minder in je hoofd wil zitten, moeilijk 'nee' kunt zeggen, tegen problemen op je werk aanloopt, je moe en futloos voelt, problemen rond seksualiteit tegenkomt, moeilijk contact kunt maken, aanraken of aangeraakt worden lastig vindt.

Wanneer je geïnteresseerd bent in lichaamsgerichte therapie, kun je in een gratis intakegesprek kijken of het van jouw kant 'klikt' en kan ik kijken of lichaamsgerichte therapie ondersteuning kan bieden in jouw specifieke situatie.

Ik hoop dat je ook zult ervaren dat therapie niet 'zwaar', maar ook licht en plezierig kan zijn. Je bent van harte welkom!



Praktijk de Zon
Dick Zoutendijk

06-203 690 17
dickzoutendijk@zonnet.nl
www.praktijkdezon.nl

DATA op afspraak
KOSTEN € 85,- voor sessie van 80 minuten; intakegesprek gratis

Lichaamsgerichte therapie [IDUI090] //

Lichaamsgerichte therapie en systemisch werk

Deze veelzijdige therapie biedt diverse mogelijkheden om contact te maken met je lichaam, je gevoel, je kern, je ziel. Wat je werkelijk dieper van binnen bezighoudt, vasthoudt of belemmert om vrij en gelukkig in het leven te staan.

Voorbeelden van wat het met je kan doen: je openen, je gaan uiten, contact leren maken, je leren begrenzen, je levensenergie (her) ontdekken, je plaats in het gezin/ de invloed van het familiesysteem zien, emoties de ruimte geven, ruimte innemen, kracht inzetten.

Geschikt voor thema's als:

- Frustrerende contacten met familie, werk, relatie, vrienden.
- Je neemt niet gemakkelijk je plek in of je overschreeuwt jezelf.
- Je denkt veel en hebt de wens meer te voelen.
Je hebt weinig energie. Je houdt je in of terug. Je komt niet uit de verf.
- Gemis aan daadkracht.
- Je wilt meer kunnen ontspannen en genieten.
- Gevoelens van eenzaamheid, boosheid, afhankelijkheid, verdriet, angst.
- Je wilt een stukje begeleiding op je pad.



Ik werk met lichaamswerk, Familieopstellingen/ systemisch werk, gesprek, adem, gestalt, stem, bio-energetica, delendialoog, innerlijk kind werk, meditatie, NLP, reiki, visualisatie.

Kijk voor uitgebreide informatie op mijn website.

Praktijk Irene Duijvestijn

070-380 30 84
06-444 621 11
info@ireneduijvestijn.nl
www.ireneduijvestijn.nl

DATA op afspraak
KOSTEN € 80,- voor 75 minuten
De meeste zorgverzekeringen geven een vergoeding

//////////////////////////////////// Lichaamsgerichte psychotherapie [KSMI226]

Waarom lichaamsgerichte therapie?

In de structuur van het lichaam is de fysieke neerslag terug te vinden van de erfelijkheid, de opvoeding en het milieu. Door ons lichaam te (her-)ontdekken en te beïnvloeden door middel van ademhaling, oefening, massage en beweging, kunnen onbewuste energieën en emoties vrijkomen die een verdere bewustwording en ontwikkeling mogelijk maken.

Chronische lichamelijke of psychische klachten kunnen doorbroken worden en eindelijk 'hun verhaal' gaan vertellen. Oude en verdrongen pijn kan verwerkt gaan worden en lang opgekropte woede of verdriet kunnen 'thuis worden gebracht' waar ze oorspronkelijk zijn ontstaan.

In lichaamsgerichte psychotherapie komen vaak oude vastzittende gevoelens uit eerdere perioden in het leven vrij. Ik help om de geschikte lichamelijke en emotionele expressie en verwerking te vinden. Daarna ontstaat er ruimte en energie voor nieuwe gevoelens en ideeën. Je oorspronkelijke vrije, levendige en nieuwsgierige natuur komt weer tot je beschikking voor je huidige leven en interesses.

Overige technieken

Naast deze ademtherapie wordt ook bio-energetica toegepast, een door Alexander Lowen ontwikkelde methodiek waarbij de cliënt bepaalde houdingen aanneemt om de energiestroom, een diepere ademhaling en natuurlijke bewegingen te bevorderen. Daarnaast worden zachtere vormen van lichaamswerk toegepast, evenals aanvullende werkvormen zoals Gestalt en psychodrama.

Ik ben lid van de beroepsvereniging NVPIT en wordt geheel of gedeeltelijk vergoed.



Karin Smit

010-415 25 18

06-168 442 79

karinsmit7@gmail.com

www.djoj.nl

DATA op afspraak

KOSTEN € 65,- per sessie (1,5 uur)

////////////////////////////////////// **Opleiding Systemisch Coachen [AVAN667]**

Systemisch coachen is een daadkrachtige manier van werken. Het laat een andere manier van kijken en werken zien en het geeft verrassende inzichten. Inzicht in wat er werkelijk speelt en weten wat te doen om een verandering in te zetten.

In totaal 18 dagen leer je het systemisch werk te integreren in jouw beroepspraktijk. In de opleiding wordt kennis, ervaring en inzicht over de grondprincipes en de dynamieken in systemen aangereikt. Een stevige basis waarop al bekende kwaliteiten en vaardigheden van jou samen kunnen komen. Na deze opleiding kunnen deelnemers individuen en groepen begeleiden aan de hand van praktisch systemisch werken. De begeleiding binnen één op één situaties hoort hierbij. Ook opstellingenwerk zoals familieopstellingen. De begeleider beschikt over een effectief basis instrumentarium. De begeleider kan werken vanuit verschillende thematieken binnen zowel het gebied van persoonlijke ontwikkeling als professioneel leiderschap. Binnen het totale aanbod wordt er aandacht gegeven aan leiderschapsthema's.

Deze opleiding is bestemd voor mensen die beroepsmatig te maken hebben met het functioneren van systemen in families en organisaties. Mensen die vanuit het geheel het verschil op de werkvloer (willen) laten zien en daartoe meer middelen en mogelijkheden willen toe-eigenen. O.a. managers, organisatieadviseurs, HR- en P&O professionals, psychologen, sociaal-maatschappelijk werkers, loopbaanbegeleiders, docenten, coaches, trainers, hulpverleners, kinderbegeleiders, relatiecoaches.

Start opleiding in september of januari. Bel 010 - 275 6161 en maak een afspraak voor een vrijblijvend oriëntatiegesprek. Op onze site tref je de volledige informatie aan.



truenorth
Astrid van Noort

010-275 61 61
06-557 189 63

astridvannoort@truenorth.nl

www.truenorth.nl

DATA start vrijdag 23 september
TIJD 9.00 - 17.00 uur
KOSTEN zie site voor meer info

Familieopstellingen-Bert Hellinger [IDUI091] //

Irene Duijvestijn heeft een praktijk voor Familieopstellingen en lichaamsgerichte therapie.

Een familieopstelling richt zich op het proces van elkaar beïnvloedende familieleden, vroeger en nu, waar je zelf deel van bent. Vaak zijn hier onbewuste processen die kunnen doorwerken in je huidige leven en mogelijk belemmerend en/ of frustrerend werken op je weg naar geluk en vervulling.

Een opstelling laat een getrouwe en transparante weergave zien van een persoonlijke vraag of thema en de invloed van de familieachtergrond. Het geeft vaak een belangrijk inzicht daarbij heeft het een helende werking voor jezelf en de familie.

Groepsleden (representanten) worden geplaatst in de ruimte. Ze nemen de plaats in van de verschillende familieleden en komen in contact met de gevoelens van de persoon waar ze voor staan. In het veld ontstaat stap voor stap ruimte waarin de verborgen dynamiek zichtbaar wordt en verstrikkingen opgelost kunnen worden.

Dagworkshops Familieopstellingen:

25 september

18 december

Met inbreng van een eigen thema € 105, -

Meedoen als representant de eerste keer € 45, - voor de 2e keer of vaker € 25, -



Een individuele Familieopstelling:

Op afspraak. € 80,- voor 1 1/4 uur.

Er wordt gewerkt met symbolen of gekleurde stenen.

Praktijk Irene Duijvestijn

070-380 30 84

06-444 621 11

info@ireneduijvestijn.nl

www.ireneduijvestijn.nl

DATA 25 september, 18 december of op afspraak

TIJD 9.30 - 17.00 uur

KOSTEN zie bovenstaand of website

////////////////////////////////////// **Ayurvedische of Tantra massage [IKRA473]**

AYURVEDISCHE MASSAGE

Deze diepgaande massage ontspant lichaam en geest, versterkt het immuunsysteem en wordt met de handen en in overleg, ook wel met de voeten gedaan.

Voor de massage wordt op de dosha afgestemde olie en/of poeder gebruikt (dosha zijn de in India ingedeelde typen mens: vata, pitta, kapha). Die stimuleert de huid en de orgaanfuncties, activeert de doorbloeding en de uitscheiding van afvalstoffen en bevordert de regeneratie van de lichaamsweefsels. Verstoringen en blokkades zijn zo te voorkomen of verdwijnen. De stretches zijn op yoga gebaseerd en zorgen ervoor dat de prana (vitale energie) vrij kan stromen.

De massage heeft in de eerste plaats een preventieve functie en het **REGELMATIG** ondergaan hiervan zal het effect hebben van een verjongingskuur. Met uitzondering van kleine klachten, is deze massage niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.

TANTRA MASSAGE

Deze tantrische massage bestaat uit verschillende stappen om je levensenergie te laten stromen en in contact te komen met jezelf, je te leren ontvangen, zodat je in volle overgave kan genieten van deze voedende sessie voor lichaam en geest.

Voor uitgebreide informatie zie mijn website.

Enjoy the totality of your body mind and soul at jiva's.



**Jiva's
Ingrid Kramer**

DATA op afspraak
 KOSTEN Ayurvedische massage: € 60,- per uur
 Ayurvedische massagepakket van vier massages: € 220,-
 Tantra massage, twee uur durende sessie: € 130,-

010-465 61 34
 06-497 163 53
 ingridkramer@chello.nl
 www.jivas.nl

Rebalancing®: ontspanningsmassage [JBOS671] //////////////////////////////////////

**BASISCURSUS ONTSPANNINGSMASSAGE MET
REBALANCING®TECHNIEKEN**

De kunst van het aanraken

Je leert een volledige ontspanningsmassage te geven met Rebalancingtechnieken. Het is een langzame en intensieve massage, met veel aandacht voor de manier van aanraken. Je leert zowel diep, stevig en gegrond te masseren als zacht en vloeibaar. Ook leer je de gewrichten te ontspannen. We leren je om te werken vanuit aanwezigheid, plezier en ontspanning door je eigen lichaam zo efficiënt mogelijk te gebruiken en jezelf te blijven voelen. Aanraken vanuit je hart is de kern van Rebalancing.

Mijn visie is dat iemand zich pas echt kan ontspannen als hij/zij zich gezien, gehoord en gevoeld weet. Dit is spannend zowel voor degene die de massage ontvangt als voor degene die hem geeft. Tijdens de avonden is er ook ruimte naar deze processen te kijken.



Elke avond begint met een aandachtsoefening en beknopte anatomie. De cursus is zowel bedoeld voor beginners als voor mensen die al massage-ervaring hebben. Ook mensen die in hun beroep masseren zijn welkom. Aan het einde van de cursus ontvang je een certificaat waarmee je kan deelnemen aan Vervolgcurcus 1.

Voor alle (ex)-cursisten en hun introducees organiseren we regelmatig een oefenavond om lekker te masseren en gemasseerd te worden.

**Praktijk voor Rebalancing®
en fysiotherapie
Jolande Bosch**

06-542 234 43
rebalancing-bosch@ziggo.nl
www.rebalancing.nl

DATA	19, 26 september, 3, 10, 24, 31 oktober, 7, 14, 21, 28 nov. zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD	19.30 - 22.30 uur
KOSTEN	€275,- incl. olie en cursusboek

//////////////////////////////////// **Cursus ontspanningsmassage [TMID200]**

Trudy en Kitty Middelham zijn gediplomeerd masseuse en geven met veel plezier sinds 1998 massagecursussen in Centrum Djoj.

BASISCURSUS: Je leert in 10 avonden de basistechnieken van de klassieke massage. Elke avond masseren we een deel van het lichaam. We besteden aandacht aan sfeer, zorgzaamheid, lichaamshouding en geven praktische aanwijzingen. Huid en spieren ontspannen zich door zachte tot stevige knedingen en strijkingen. Dit stimuleert de doorbloeding van de weefsels, voert afvalstoffen af en verbetert de spierfunctie en de stofwisseling van de spieren. We werken op massagetafels.

De stap naar masseren kan een drempel zijn, wanneer je niet weet hoe je dit kunt doen. Vaak denkt men ook dat het geven van een massage vermoeiend is. Een cursus geeft je een handvat om je het masseren eigen te maken. Je leert een aantal gedegen technieken om iemand te kunnen ontspannen en verwennen. De ontdekking is dan vaak, dat ook het geven van een massage ontspannend is.

Je ontvangt een duidelijke handleiding. Na afloop heb je voldoende vaardigheden om iemand een volledige massage te geven en ontvang je een certificaat van deelname. De cursussen zijn voor ieder die wil leren masseren en behoeven geen massage ervaring. Het is niet nodig met iemand te komen om de cursussen te kunnen volgen.

In 2012 zijn er weer nieuwe basiscursussen en massagecursussen voor gevorderden.

BASISCURSUS maandag 19:00 - 21:30 uur
19, 26 sept, 3, 10, 24, 31 okt, 7, 14, 21, 28 nov - 10 avonden € 225,-

BASISCURSUS woensdag 19:00 - 21:30 uur
28 sept, 5, 12, 26 okt, 2, 9, 16, 23, 30 nov, 7 dec - 10 avonden € 225,-

DATA start 19 en 28 september
TIJD 19.00 - 21.30 uur
KOSTEN afhankelijk van de cursus, zie bovenstaand



Luna Massage Cursussen
Trudy en Kitty Middelham

030-233 23 05

06-417 082 29

06-446 085 59

massage@luna.nl

www.message-en-cursus.nl

//////////////////////////////////// **Diverse massagecursussen [ABAY149]**

Leer de magie van massage en verwen je vrienden en familieleden met je nieuwe vaardigheid.

Deze cursussen zijn ook een aangename en doeltreffende aanvulling op een bestaande praktijk.

De cursussen beginnen met een stukje theorie en daarna oefenen de deelnemers de technieken op elkaar.

Voor meer info over onze cursussen en agenda bezoek onze website.



Leer Massage Geven

DATA 17, 18 september, 3, 4 december
 TIJD 10.00 - 17.00 uur
 KOSTEN vanaf € 90,-

06-140 670 85
 info@leermassagegeven.nl
 www.leermassagegeven.nl

//////////////////////////////////// **Workshop Dynamische Massage [JEST675]**

Bij dynamische massage beweegt de masseur het lichaam door stevige, zachte of heel subtiele schud- en wiegtechnieken. Door een vloeiende aaneenschakeling van deze rollende, wiegende, schuddende en rekkende handelingen raakt de ontvanger op een dieper niveau letterlijk en figuurlijk bewogen en ontspannen. Dynamische massage is goed te combineren met klassieke massage maar kan ook zelfstandig worden uitgevoerd. We werken op massagetafels waarbij de kleding wordt aangehouden.



**Ordesa Massage
 Jolanda van Rij &
 Esther Doesburg**

DATA zondag 9 oktober
 TIJD 10.00 - 16.30 uur
 KOSTEN € 113,- inclusief BTW

06-238 032 08
 06-171 603 89
 info@ordesa-massage.nl
 www.ordesa-massage.nl

Aloha Dance Massage Workshop [JVAN601] //



Onderga en leer de krachtige massagetechniek van Aloha Dance Massage, waarbij door te werken met de onderarmen en ellebogen er minder kracht wordt gebruikt met meer resultaat! Deze workshop is geïnspireerd op de Forearm Dance van Val Guin. Deze massage is prima te combineren met ondermeer de klassieke massage, en bedoeld voor de professionele masseur en voor mensen met masse-ervaring.

Eendaagse workshop:
vrijdag 30 september, 6 november van 10.00 - 16.30 uur

Ordesa Massage
Jolanda van Rij &
Esther Doesburg

Aloha Dance Verdiepingsworkshop:
zondag 13 november van 10.00 - 16.30 uur

06-238 032 08
06-171 603 89
info@ordesa-massage.nl
www.ordesa-massage.nl

DATA 30 september, 6, 13 november
TIJD 10.00 - 16.30 uur
KOSTEN € 113,- inclusief btw

Authentieke Japanse Massage [LFEN657] //



Nieuw...Authentieke Japanse Massage!

Deze bijzondere energetische massage heeft een diep ontspannen effect op zowel lichaam als psyche.

Tijdelijke actie: u krijgt €2,50 korting op een totale lichaamsmassage als u een behandeling reserveert tussen 1 september en 15 oktober.

www.stralend-ki.nl of www.djoj.nl

Shiatsu masseur
Lizzy Fengler

0186-576025
06-304 397 63
japansemassage@kpnmail.nl
www.djoj.nl

DATA 2, 16, 30 september, 7, 14, 21, 28 oktober, 4, 11, 18 nov.
zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD 13.15 - 17.00 uur
KOSTEN € 45,- per uur

//////////////////////////////////// **Bewust Ademen [AVER178]**

Deze dag kun je ervaren wat een verademing ademen kan zijn.

Onverwerkte gevoelens en ervaringen zijn als spanningen en blokkades in je lichaam opgeslagen. Oppervlakkig ademen is veelal het gevolg. Intens en bewust ademen brengt je als vanzelf in contact met gevoelens en ervaringen die voor jou belangrijk zijn.

Door deze te voelen en te uiten neemt de spanning af en krijg je meer energie en ruimte. Je voelt je meer ontspannen, levendiger, opener en zachter.

Ademsessies zijn ook individueel te boeken.

Vergoeding zorgverzekeraar: zie www.nvpit.nl "extra informatie"

DATA zondag 9 oktober
TIJD 10.00 - 17.00 uur
KOSTEN € 90,-



**Praktijk voor Emotioneel
Lichaamswerk
Coaching & Supervisie
Annie Vermaat**

06-498 907 05
info@annievermaat.nl
www.annievermaat.nl

//////////////////////////////////// **Emotioneel Lichaamswerk Groep [AVER294]**

Ingehouden emoties en onverwerkte ervaringen geven spanning in je lijf waardoor je vitaliteit afneemt en je adem oppervlakkiger wordt. Emotioneel Lichaamswerk maakt je bewuster van je gevoelens en lichaamssignalen. Je leert emoties uiten en komt steviger met beide benen op de grond te staan. Spanningen nemen af, je ademt verdiept zich en denken/voelen/doen komen meer in balans. Je stelt je grenzen beter, wordt assertiever en kunt gemakkelijker omgaan met veranderingen.

Emotioneel Lichaamswerk biedt bewustwording op lichamelijk, emotioneel en mentaal niveau.

Vergoeding zorgverzekeraar: www.nvpit.nl 'extra informatie'

DATA 8, 15, 22, 29 september, 6, 13, 27 oktober, 3, 10, 17 nov.
 zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD 19.30 - 22.00 uur
KOSTEN € 395,- (zakelijk € 560,-), open les € 15,-



**Praktijk voor Emotioneel
Lichaamswerk
Coaching & Supervisie
Annie Vermaat**

06-498 907 05
info@annievermaat.nl
www.annievermaat.nl

Opleiding Energetic Integration [HVER282] 

Bodymind Opleidingen heeft meer dan 25 jaar ervaring op het gebied van de Lichaamsgeoriënteerde Psychotherapie. We verzorgen onder andere de vierjarige beroepsopleiding Energetic Integration Therapeut, een geïntegreerde methode, ontwikkeld door Jack Painter.

Naast deze opleiding bieden we een breed programma van kortere en langere trainingen, gericht op professionals. Een daarvan is Bodymind Systemisch Werk, een training in het Opstellenwerk. Ook organiseren we de basis- en vervolgopleiding Sexual Grounding en zijn er verschillende trainingen en bijscholingen in de karakterstijlen.

Nieuw in het programma is Body, Mind & Spirit Coaching, een coachingstraining rond innerlijke groei en spirituele ontwikkeling. In de training worden de deelnemers uitgenodigd om de spirituele lagen in zichzelf en bij anderen beter te leren kennen.

We bieden in onze bijscholingen voor professionals ook het traject basisvorming psychotherapie in het kader van de European Association for Psychotherapy. Dit traject kan leiden tot het European Certificate Psychotherapy (ECP). Dit certificaat wordt in toenemende mate erkend door overheid en verzekeraars. De modules in dit traject kunnen ook gevolgd worden door professionals die niet het ECP willen halen, maar zich willen bijscholen in Psychopathologie en Wet & Ethiek. Ook geven we een training in Medische Basiskennis.

Blijf op de hoogte via onze nieuwsbrief!



Bodymind Opleidingen publiceert enkele malen per jaar een nieuwsbrief, waarin alle informatie staat over de opleidingen, bijscholingen en workshops. Schrijf je via onze website www.bodymindopleidingen.nl in voor een gratis abonnement.

**Bodymind Opleidingen
Henne Arnolt Verschuren**

010-466 76 25

info@bodymindopleidingen.nl
www.bodymindopleidingen.nl

DATA 1, 2, 8, 19 september en 7 november
TIJD 10.00 - 18.00 uur

//////////////////////////////////// **Cursus Leven in je Lijf [PVAN161]**

Je lichaamshouding weerspiegelt hoe je in het leven staat, hoe je omgaat met je impulsen, verlangens en mogelijkheden, hoe je reageert op je omgeving. Met Reichiaans Lichaamswerk ga je met behulp van adem, contact en lichaamsgerichte oefeningen op reis door je lijf en je leven.

Adem is leven:

Door voluit te ademen krijg je meer lucht. Je voorziet je lijf van meer zuurstof, meer energie. Dieper ademen betekent meer voelen, meer leven.

Lichaamswerk:

Door het doen van lichaamsgerichte oefeningen word je je gewaar wat je lichaam te vertellen heeft. Wanneer je bewust bent van je lichaamssignalen en daar meer naar luistert voel je je beter in je vel, kun je beter je grenzen aangeven en makkelijker contact maken.

Contact maken:

Veel mensen passen zich aan uit angst afgewezen te worden. In de cursus kun je gaan experimenteren hoe het is om je eens niet aan te passen. Wat ervaar je als je je openstelt voor een ander, je emoties laat zien, je grenzen aangeeft, aanraakt of aangeraakt wordt.

Onderzoek op een speelse manier in een veilige setting hoe jij in het leven staat en doe nieuwe ervaringen op.

Gratis open les: dinsdag 13 september van 19.30 tot 22.00 uur.



Paola van der Hulst

06-284 354 40

paolavanderhulst@zonnet.nl

www.paolavanderhulst.nl

DATA 13, 20, 27 september, 4, 11, 25 oktober, 1, 8, 15, 22 november
 zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD 19.30 - 22.00 uur
KOSTEN € 270,- per cursus

Chakra Open Programma [KHAM672] //////////////////////////////////////

Chakra's zijn de allerbelangrijkste regelsystemen van ons totale wezen, dus van zowel lichaam als geest. "De directie" zeg maar.

Als de chakra's geopend zijn en daardoor optimaal functioneren is het leven licht en gemakkelijk. Je zit lekker in je vel en je kunt tegen een stootje.

Ieder mens heeft in min of meerdere mate last van verkrampingen van de chakra's. Je kunt het zien als een soort 'emotionele plak' die achtergebleven is, waardoor de chakra's wat stroever functioneren.

Iedere 10 dagen behandelen we een ander chakra en daarmee ook een ander thema.

Dit is een cursus die gaat over jou!

Vooraf wordt een uitgebreide chakra-analyse gemaakt en voor je uitgewerkt. Het is een soort energetische blauwdruk van wie jij bent, je zult hier veel in herkennen.



Omdat dit programma erg intensief is, wordt het ondersteund door 8 individuele consulten, voeding, kleuren en oefeningen. Om te voorkomen dat je het programma vroegtijdig zou moeten beëindigen is de persoonlijke begeleiding dus van groot belang.

Door het volgen van dit unieke programma maak je een enorm sprong in je persoonlijke groei en evolutie.

Voor de kerst ben je weer als nieuw!

* Gespreide betaling is mogelijk. Informeer naar de declaratiemogelijkheden.

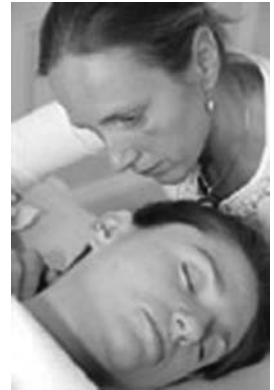
Gopala Natuurgeneeskunde
Kitty Hamelijncx

010-411 14 14
06-283 446 96
contact@gopala.nl
www.gopala.nl

DATA 14 oktober, 4, 25 november, 23 december
TIJD 10.00 - 17.00 uur of 13.00 - 17.00 uur
KOSTEN €595,- (incl. 14 flesjes chakramiddelen/lunch/koffie/ thee/ water) + 8 individuele consulten à €95,20 per consult*

//////////////////////////////////// **Cranio-sacraal therapie [AMIN141]**

Cranio Sacraal therapie is een uiterst subtiële vorm van lichaamsgerichte therapie die je gehele wezen regeneert en je immuniteitsstelsel versterkt. Cranio Sacraal therapie dringt diep in je lichaam door, door te werken aan het centrale zenuwstelsel. Hiertussen vloeit het hersenvocht, dat als een pulserende golf overal waarneembaar is in je lichaam. Deze pulserende golf, het cranosacrale ritme, vertelt iets over de conditie en waar blokkades zijn in je lichaam die de balans verstoren. Door te luisteren naar dit ritme kunnen deze worden opgeheven, zodat het zelfherstellend vermogen van je lichaam wordt geactiveerd. Voor ontspanning, meer energie. Bij o.a. nek/ rugklachten, burned-out, trauma's, oorsuizen, whiplash, migraine, slaapproblemen, CVS, MS, depressie en angsten.



Anke Mintjes

DATA op afspraak
 TIJD 18.00 - 23.00 uur
 KOSTEN € 65,- per sessie

06-462 200 66
 anke@mintjes.net
 www.mintjes.net

//////////////////////////////////// **Cranio-sacraal therapie [IVAN242]**

Door middel van een lichte aanraking en contact te maken met het bindweefselstructuur en het cranio-sacrale systeem ontstaat een diepe vorm van ontspanning ter bevordering van innerlijke rust, opheffen van spanningen en blokkades en het stimuleren van het zelfherstellende vermogen van het lichaam.

Het cranio-sacraal systeem wordt omgeven en beschermd door de botten van de schedel (cranium) en wervelkolom tot onderaan het heiligbeen (sacrum). Binnen dit systeem bevindt zich ook het zenuwstelsel. De cranio-sacraal therapie is ontstaan vanuit de osteopathie, en is in de jaren zeventig in Amerika verder ontwikkeld door de arts John E. Upledger. Cranio-sacraal therapie kan verlichting brengen bij tal van fysieke, mentale, emotionele en spirituele klachten.



Ingrid van Schuylenburch

DATA op afspraak
 KOSTEN € 65,- per sessie

06-386 192 34
 info@ingridvanschuylenburch.nl
 www.ingridvanschuylenburch.nl

//////////////////// Trancedance [HRIJ674]

RHYTHM - BREATH - MOTION - INTENTION - AWARENESS

Dat is TRANCEDANCE. Trancedance is een Ritueel.

Een ritueel waarbij je door middel van het bewegen op dynamische geluiden, zoals tribal ritmes, nature sounds en zacht helende geluiden bijzondere gewaarwordingen kunt ervaren.

Tijdens deze gewaarwording, ontmoet je de stilte binnen in jezelf. De plek waar je contact maakt om bijvoorbeeld, inzichten te krijgen, je te ontdoen van spanningen, inspiratie op te doen of je vrijheid te ervaren.

Danservaring is niet van belang. Je beweegt zoals je lichaam dat aangeeft. Zoals jij dat voelt.....

Er wordt 1 x in de 3 weken gedanst en je schrijft je in voor een serie.

Introductiemiddag: 23 september
Kosten voor alléén deze dag € 10,-

Op deze dag krijg je uitgebreid uitleg over dit Ritueel en ga je het natuurlijk ook beleven!

Meenemen: blinddoek, krachtvoorwerp, ratel, dekentje.

Aanmelden via: 06-10765833 of via www.detrom.nl.



Centrum Dilanti
Helga L. Rijke

06-107 658 33
centrumdilanti@gmail.com
www.dilanti.com

DATA 23 september, 14 oktober, 4, 25 november
TIJD 13.30 - 16.30 uur
KOSTEN Serie van 3: € 75,- bij aanmelding en betaling vóór 8 september, aanmelding ná 8 september: € 95,-

//////////////////// **Chakradans en Meditatie [CDJO113]**

Een cursus waarin dans, chakraleer en meditatie elkaar ontmoeten.

Doel van de cursus is om op een dansende en meditatieve manier meer in contact met onzelf te komen en zo meer ontspanning, innerlijke balans en vitaliteit te ontwikkelen.

Chakra's kunnen door diverse oorzaken uit balans raken. Door middel van chakradans, oefeningen en meditaties gaan deze belangrijke energiecentra weer beter stromen wat een helend effect heeft op lichaam en geest.

Voor meer lestijden en info kinder-en tiener yoga en dans, zie website.

DATA 20, 27 september, 4, 11, 25 oktober, 1, 8, 15, 22, 29 nov.
zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD 9.45 - 11.45 uur
KOSTEN zie website



Chakradans
Deborah Campagna

06-109 083 42
d.campagna@live.nl
www.chakradans.nl

//////////////////// **Bodylove | Dans en Massage [SVAN173]**

Bodylove: is een dag helemaal voor jezelf met anderen. Een dag waarin je mag genieten en jezelf kan laten dragen of de mogelijkheid om iets heel anders te doen met een vriend(in) of geliefde. De intentie is om op diepere lagen te ontspannen.

Programma: de dag begint om 10.00 uur met De Vijf Ritmes dans. Een zachte manier van ontwaken en in je energie komen. Na de dans is er een heerlijke lunch (optioneel). Dan zweten en bubbelen in de thermen van Djoj. Na deze versmelting is er een massageuitwisseling. Om 18.30 uur sluiten we de dag af. De dag kost € 65,- p.p. Dit is exclusief de lunch (€ 8,-), maar inclusief saunagebruik.

Saryo van Lakerveld is een gekwalificeerd 5Ritmes docent en massagetherapeut.

DATA zaterdag 19 november
TIJD 10.00 - 18.30 uur
KOSTEN € 65,-, lunch € 8,-



Terra Nova V.O.F.
Saryo van Lakerveld

015-285 57 20
06-481 520 72
terranova@devijfritmes.nl
www.terranova-dans.nl

5Ritmes van Gabrielle Roth | Just Dance [CDJO105] //////////////////////////////////////

De 5Ritmes® is een dansvorm die geschikt is voor iedereen. Je hoeft nergens aan te voldoen en nergens naar toe te werken. Ontspannen en de beweging zoeken die jou past is de uitnodiging voor deze avond.

Je leert geen danspassen maar 'mee te gaan' in vijf verschillende ritmes: vloeiend (volgend), staccato (leidend), chaos (los), lyrisch (licht) en verstild (rust). De muziek past bij het ritme en helpt je om in beweging te komen. Je danst alleen, samen met een partner of met de hele groep.

Just Dance is een wekelijkse open les. Iedere woensdagavond kun je meedansen zonder aanmelding vooraf. Het is een goede gelegenheid om de Vijf Ritmes te leren kennen of de beoefening ervan verder te verdiepen. Beginnende en ervaren dansers zijn welkom. We leren van de Ritmes en van elkaar. Het dansen van de Vijf Ritmes bevrijdt en geeft energie. Iedere avond start met een 'warming up' waarna we de Vijf Ritmes achter elkaar dansen.

Dans mee!

Ook op andere doordeweekse avonden en in de weekeinden biedt Ron Hagendoorn in Rotterdam workshops aan. Bekijk het volledige programma op www.5ritmes.nl.



Ron Hagendoorn | 5Ritmes

Gabrielle Roth

Ron Hagendoorn

010-737 02 70

5ritmes@ronhagendoorn.nl

www.5ritmes.nl

DATA	7, 14, 21, 28 september, 5, 12, 26 oktober, 2, 9, 16 nov. zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD	19.30 - 21.30 uur
KOSTEN	€ 14,50 per les, € 13,50 per les bij 5x, € 12,- per les bij 10x

//////////////////////////////////// **De Vijf Ritmes van Gabriëlle Roth [SVAN115]**

**BODY, HEART & THE DANCE BETWEEN |
6 WOENSDAGOCHTENDEN**

Drie series van zes woensdagochtenden waarin we De Vijf Ritmes zullen onderzoeken en dansen. Elke ochtend zal het weer een magische reis naar binnen zijn, een avontuur van plezier en onderzoek. Soms werken we met een thema of diepen we één specifiek ritme uit of ik laat het gewoon gebeuren. De dans helpt je om meer vanuit je essentie te leven. Het maakt je krachtiger in je unieke zijn en het laat je energie stromen. Het is open voor beginners, fanatieke dansers en alles wat daar tussen ligt. Je kunt je aanmelden via terranova@devijfritmes.nl of je kunt bellen naar 015 2855720. Het kan ook via www.terranova-dans.nl. Open introductieles op 26 oktober



**Terra Nova V.O.F.
Saryo van Lakerveld**

DATA 17, 14, 21, 28 september, 5, 12, 26 oktober, 2, 9, 16 november
zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD 9.45 - 12.00 uur
KOSTEN € 85,-, €155,-, €207,50 (1, 2 of 3 series)

015-2855720
06-481 520 72
terranova@devijfritmes.nl
www.terranova-dans.nl

//////////////////////////////////// **Chi Neng Qigong [BCHR521]**

CHI NENG QIGONG (tsjie neng tsjie gong)

Wat maakt het Bijzonder: Positief wetenschappelijk onderzoek uit China en Zweden, bewegingen zijn gemakkelijk te leren, snel resultaat, oefeningen worden aangepast aan individuele situaie, het is voor iedereen die gezond wil blijven of worden, versterkt het immuunsysteem, verwijdert afvalstoffen uit het lichaam, geeft rust, verbetert de orgaanfuncties, bevordert concentratie en/focus.



Eendaagse workshop all-Inn €90,- (ook prive lessen mogelijk).

Inschrijven? Bel dan even of stuur een mail!

**Moontraining Body & Mind
Belinda Christiaans**

DATA 25 september, 22 oktober, 12 november, 10 december
TIJD 9.30 - 16.30 uur
KOSTEN €90,- inclusief koffie/thee/water en vegetarische lunch, wil je meerdere dagen komen, prijs in overleg.

0181-772634
06-287 705 09
belinda.christiaans@chello.nl
www.moontraining.nl

//////////////////////////////////// **Nalandabodhi: meditatie en studie [SEBB682]**

Nalandabodhi Nederland organiseert komend jaar een aantal activiteiten in Centrum Djoj. Nalandabodhi is een organisatie onder leiding van De Dogchen Ponlop Rinpoche. Het doel van Nalandabodhi is om de oorspronkelijke, diepe leringen van het Tibetaans boeddhisme breed te verspreiden.

De activiteiten bestaan uit twee oriëntatie weekenden (inleidingen in het boeddhisme), uit meditatiecursussen (twee weekenden en 8 avonden op de 2e donderdag in de maand (vanaf oktober 2011), en uit open avonden op de 4e donderdag in de maand met inleidingen in het boeddhisme (vanaf september 2011). De leraar is Sebo Ebbens, een gevorderde student van Dzogchen Ponlop Rinpoche. Zie verder de agenda/activiteiten bij Centrum Djoj.

DATA 17, 18, 22 september, 13, 27 oktober, 10, 19, 20, 24 nov, 8 dec
 zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
 TIJD 10.00 - 16.30 uur of 15.15 - 17.30 uur of 19.00 - 21.00 uur
 KOSTEN € 60,- per weekend; € 70,- per cursus;
 losse avond cursus € 10,- indien er plaats is.



Nalandabodhi Nederland
Sebo Ebbens

06-508 389 09
 ebbens@planet.nl
 www.djoj.nl

//////////////////////////////////// **Tao Training [MVAN640]**

In de training van de Taoïstische krijger werken we aan ontspanning, kracht en bewustzijn.
 Wat we zoal doen: Qi Gongs voor structuur, ontspanning en vitaliteit. Oefeningen en meditaties ter versterking van de balans en samenhang van ons fysieke en energetische lichaam.
 'Innerlijke Glimlach' meditaties om een diep bewustzijn en helende-kracht te ontwikkelen.
 Met de '6 Helende klanken' komen we in contact met onze organen en kalmeren we de emoties.
 Transformatie van de Seksuele Energie: de levenskracht wordt gebruikt om de vitaliteit te vergroten en ons minder afhankelijk te maken van onze driften.



Taogong
Mattijs van Katwijk

06-102 239 60
 taogong73@gmail.com
 www.taogong.nl

KOSTEN per serie - zie website

//////////////////////////////////// **Themadag de Overgang [EVAN471]**

Woensdag 2 november 13.00 -17.00 uur hebben we weer een bijzondere vrouwendag.

We gaan ervan uit dat dit thema voor veel vrouwen leeft. Op deze dag leer je in gesprek te komen met jezelf en contact te maken met je wezen.

Het programma wordt verder bepaald door het gekozen thema. Voor inschrijvingen kun je terecht bij Vrouwenleven, tel. 010-4560984 of elizabethvandenhurk@gmail.com.

Minimaal 8-10 inschrijvingen.

DATA woensdag 2 november
TIJD 13.00 - 17.00 uur
KOSTEN € 55,- exclusief koffie/thee/lunch, inloop vanaf 9.30 uur



Vrouwenleven
Elizabeth van den Hurk

010-456 09 84
06-445 063 51
elizabethvandenhurk@gmail.com
www.vrouwenleven.com

//////////////////////////////////// **De logica van een crisis [SSAA673]**

Soms kunnen er gevoelens in je opkomen van verwarring of paniek, angst, verdriet of woede of niets meer voelen: leegte, zinloosheid, het zwarte gat. Ze kunnen korte tijd optreden of langere tijd aanhouden. Je kunt erin verstrikt raken maar... ze zijn ook juist de ingang tot waar het bij meditatie om gaat!

We doen oefeningen om de rust in jezelf te (her)vinden, je eigen draagkracht, inzicht en helende vermogens te ontdekken, te ontwikkelen en te verdiepen.

In deze cursus mindfulness 'plus', krijg je inzicht in de logica van een crisis en is er alle ruimte en aandacht om te onderzoeken wat specifiek voor jou rustgevend en helend is.

DATA 7, 14 oktober, 4, 11, 25 november, 2, 9, 16 december
TIJD 14.00 - 17.00 uur
KOSTEN € 275,-



praktijk S.
Sylvia Saakes

010-471 81 65
info@bureau-S.org
www.delogicavaneencrisis.nl

//////////////////////////////////// **Mindfulness en eten [CVER647]**

Mindfulness en eten is een training voor mensen die ontevreden zijn over hun gewicht en/of een problematische relatie hebben met eten.

Veel problemen met eten zijn terug te voeren op:

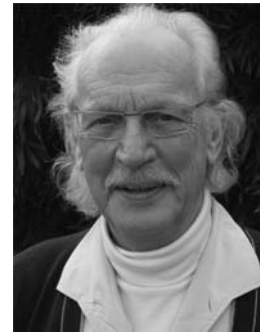
- mindless eten (zonder er echt bij stil te staan)
- eten gebruiken als manier om stress te verminderen
- stressvolle gedachten over eten
- het ontstaan van een spiraal van diëten, zondigen en schuldig voelen
- een ongezonde levensstijl, waarbij het goede voornemen vaak wordt ingehaald door de dagelijkse sleur
- moeite hebben om jezelf (inclusief je lichaam) te accepteren zoals je bent

Vergeet niet makkelijk zittende kleding!

DATA 15, 22, 29 september, 6, 13, 27 oktober, 3, 10 november

TIJD 14.00 - 16.30 uur

KOSTEN € 325,- per serie van 8 lessen, incl. boek en 4 cd's.



**Encounter
Clemens Verweij**

071-512 23 77

cverweij@

encountertrainingen.nl

www.encountertrainingen.nl

//////////////////////////////////// **Mindfulness voor ouders [SVAN683]**

Ons leven is druk: werken, sporten, met vriendinnen op stap en ook nog partner en moeder zijn. Hoe regel je dat zonder altijd gestrest te zijn of misschien zelfs een burn-out te krijgen? Mindfulness kan je helpen om alles in je drukke leven in een goede balans te brengen.

De mindfulnessstraining voor ouders is een complete 8 weekse mindfulnessstraining, met een speciaal accent op jouw rol als moeder en partner. Je ervaart hoe je beter met de stress van alledag om kan gaan, bewust in het hier-en-nu kan zijn en kan omgaan met onprettige emoties en gedachten.



**Epiphany Coaching
Suzan Van der Goes**

070-511 34 61

06-543 711 15

info@epiphanycoaching.nl

www.epiphanycoaching.nl

DATA 6, 13, 20, 27 september, 4, 11, 25 oktober

TIJD 19.00 - 21.30 uur

KOSTEN € 350,- inclusief werkboek en CD's

//////////////////////////////////// **Mindfulness Themadag(en) [CDJO459]**

Mindfulness in het dagelijks leven, mindfulness voor jÓu!

Of het nu gaat over stress, eten, opvoeding, zwangerschap, relaties, angst of pijn, vaak worden onze waarden vertroebeld door de automatische reacties op gebeurtenissen en ervaringen. Door ons mee te laten slepen met onze gedachten en emoties, ervaren we gebeurtenissen vaak groter of kleiner dan dat ze daadwerkelijk zijn.

Mindfulness nodigt je uit om met openheid te kijken naar je belevingen en ervaringen van het moment. Je leert, op een zachte, milde en liefdevolle wijze om te gaan met jezelf en hierdoor nieuwe mogelijkheden te zien in een leven vol met uitdagingen.

Om kennis te maken met mindfulness, je te verdiepen in mindfulness en de eindeloze mogelijkheden ervan te ontdekken, organiseert Centrum Djoj, in samenwerking met Mindfulness-Rotterdam, maandelijks een mindfulness-themadag. Tijdens deze dagen worden de principes van de mindfulness tastbaar gemaakt op een gebied waar jij mee worstelt of graag op een andere manier mee om zou willen gaan.

Voor het bijwonen van deze dagen heb je geen mindfulnesservaring nodig. Heb je wel al meditatie- of mindfulnesservaring dan zullen deze dagen je zeker een nieuwe impuls geven.

Deze themadagen worden verzorgd door Marijke van Duinhoven, in opdracht van Centrum Djoj.



Centrum Djoj
Marijke van Duinhoven

DATA 25 september, 2 oktober, 20 november
TIJD 10.00 - 16.30 uur
KOSTEN € 65,- incl. koffie/thee en lunch

010-482 06 14
marijke@djojinbusiness.nl
www.djoj.nl

PowerYoga (starters & mixed level) [CTUI432] //



Wie van een actieve vorm van yoga houdt kan zich opgeven bij www.yo-jo.nl in Centrum Djoj.

Poweryoga is een vrij krachtige vorm van Yoga die bestaat uit afwisselende houdingen achter elkaar. Je volgt de houdingen op het ritme van je adem en dit geeft een ontspannend effect. Yoga helpt je om te ontdekken waar je onrust zit en hoe je het beste te ontspannen. Je wordt er ook nog eens flexibeler en sterker van. Geschikt voor iedereen, van drukke 25-plusser tot wat oudere mensen!

Elke woensdag van:
19.15 - 20.30 uur Poweryoga
20.45 - 21.45 uur Poweryoga starters

info@yo-jo.nl
Chantal Tuinier

06-216 511 05
info@yo-jo.nl
www.yo-jo.nl

DATA woensdag
TIJD zie bovenstaand
KOSTEN € 8,50 per les bij lessenkaart, proefles: € 9,-

Workshops Lachyoga [WHEN224] //



Lachen zonder reden! Lachyoga is een prima activiteit om te leren loslaten, om in het hier en nu te komen, beter te kunnen relativeren en te ontspannen. De workshop bestaat uit:

- korte introductie
- warming-up (op muziek)
- diverse interactieve lach oefeningen (staand en lopend)
- lachmeditatie (zittend en liggend)
- ontspanning (liggend)
- ruimte voor vragen en feedback

Lachyoga Nederland
Wil Hendriks

010-223 99 14
06-155 244 06
info@lachyoga.nl
www.lachyoga.nl

Let op (m.n. zwangeren!): lees voor deelname eerst Wie en Wat op www.lachyoga.nl.
Info & aanmelden: info@lachyoga.nl, 010 - 2239914.

DATA 30 september, 28 oktober, 25 november, 16 december
TIJD 19.30 - 21.30 uur
KOSTEN € 15,-

////////////////////////////////////// **Basisopleiding Raja Yoga [SWIL100]**

De Basisopleiding / verdiepingsjaar in de Raja Yoga is een jaar vol inspiratie als basis voor persoonlijke ontwikkeling en de mogelijkheid door te stromen naar de docentenopleiding.

In de Basisopleiding wordt kennis gemaakt met alle acht onderdelen van de Raja Yoga, evenals het yin-yang model van de subtiële anatomie, subtiële pranayama en de energiecentra's (chakras).

Je volgt een les per week van anderhalf uur op de dinsdag of woensdagavond in Centrum Djoj en een zaterdag per maand op een andere locatie in de buurt. Op verzoek wordt uitgebreid informatie hierover toegezonden. Zie de aanmeldingsformulier op de website.



Raja Yoga Rotterdam
Susanna Willis

010-422 60 36
swillis@kpnplanet.nl
www.rajayogarotterdam.nl

KOSTEN € 100,- per maand

////////////////////////////////////// **Raja Yoga lessen [SWIL101]**

Raja Yoga, ook wel de "Koninklijke Yoga" of Astanga Yoga genoemd, is een weg naar harmonie en bewustwording en ligt aan de basis van alle yogavormen.

Lessen kunnen individueel of in groepsverband worden gevolgd.

Naast de fysieke oefeningen heeft de Raja Yoga aandacht voor zelfonderzoek, energiebeheersing (pranayama) en bewustwording op emotioneel, mentaal en spiritueel (causaal) niveau. Meditatie is een vast onderdeel van de lessen, evenals aandacht voor de yogafilosofie.



Raja Yoga Rotterdam
Susanna Willis

010-422 60 36
swillis@kpnplanet.nl
www.rajayogarotterdam.nl

DATA 6, 7, 8, 13, 14, 15, 20, 21, 22, 27 september
zie voor meer data de agenda op www.djoj.nl
TIJD 9.30 - 12.00 uur, 18.15 - 22.00 uur of 19.15 - 21.45 uur
KOSTEN € 40,- voor 1 uur en € 50,- voor 1,5 uur les per maand

//////////////////////////////////// KinderYoga [KVER492]

*Doe mee en wees sterk als een beer,
soepel als een slang,
lekker gek als een aap en
trots als een brullende leeuw.*

*Wees dan zo rustig als een kameel in de woestijn,
tevreden knorrend als een varken in de modder
en heerlijk lui als een poes die ligt te spinnen op een groot zacht
kussen...*

KinderYoga is lekker spelen met yoga voor kinderen van 6 t/m 9 jaar, om al op jonge leeftijd vertrouwd te raken met jezelf: je lichaam, je zintuigen en allerlei gevoelens. Elke les heeft een thema: samen en alleen doen we allerlei dieren na, een boom, een bos, een bloem of...: verzin het maar! We gebruiken hiervoor diverse yogahoudingen en spelletjes, waardoor lichaamsbewustzijn, zelfvertrouwen en onderlinge samenwerking gestimuleerd worden.

Namasté, doe je ook mee?

N.B.: deze groepslessen zijn niet geschikt voor kinderen met specifieke verschijnselen zoals ADHD en/of autisme. Hiervoor bestaat de mogelijkheid tot het volgen van lessen op individuele basis of in een klein groepje van 2 - 3 kinderen: stuur een mailtje of bel Karen voor meer info.

Elke serie bestaat uit 10 lessen (inclusief 1 open les). Een proefles of tussentijds instromen is mogelijk: stuur een mailtje of bel juf Karen. De laatste les voor de vakantie mogen de ouders meedoen!



DATA 7, 14, 21 september, 5, 12 oktober, 2, 9, 16 nov, 7+14 dec
TIJD 14.00 - 15.00 uur
KOSTEN €97,- per serie van 10 lessen (1e les is een open les).
Proefles €10,-. Losse lessen (als je bijv. meer dan 2
lessen niet kunt komen) €14,- per les.

Centrum Djoj

010-285 02 36
info@djoj.nl
www.djoj.nl

Verlichtende Sessies [KVAN517] //////////////////////////////////////

Ervaar de weldaad van verlichtende sessies met Keesjan van der Klooster.

Tijdens de sessie zet Keesjan eenheidsenergie in beweging waardoor lichaam, geest en ziel weer in harmonie komen. Ook helende stemklanken worden ingezet om je weer in je natuurlijke staat van zijn te brengen. Dit kan leiden tot genezingen, realisaties en transformaties. Tevens komen zaken uit je onderbewuste naar de oppervlakte om getranscendeerd en getransformeerd te worden. Een natuurlijke integratie is het resultaat. Je kunt erop vertrouwen dat je precies dát ontvangt wat jij op dat moment nodig hebt. Elke sessie is dan ook voor iedereen een individuele en unieke ervaring. Tijdens de groepsessie krijgt iedereen persoonlijke aandacht.

Afhankelijk van het aantal deelnemers duurt een sessie maximaal twee uur. Neem een, deken en eventueel een kussentje mee plus een waterflesje.

Keesjan van der Klooster werkt met een bijzondere energie die fungeert als overbruggend bewustzijn. Deze energie stemt het bewustzijn van de mens af op het universele bewustzijn. Het is één van de levensstaken van Keesjan om deze liefdevolle en zeer zuivere en bekrachtigende energie uit te dragen.

Voor meer informatie verwijzen wij u graag door naar de website van Keesjan, www.umojaworld.eu



Umojaworld
Keesjan van der Klooster

0113- 78 50 80
06-274 825 33
info@umojaworld.eu
www.umojaworld.eu

DATA 16 september en 18 november
TIJD 19.30 - 21.30 uur
KOSTEN €25,- per sessie

//////////////////////////////////// **Klankhealing Concert [Vvro132]**

Klankhealing Concert met spelers van de Klankhealing Circle o.a. Vincent Vrolijk, Irene Pool, Henk Verschuur en Ingeborg van Berkel. Met o.a. gongs, didgeridoo's, klankschalen, sjamanentrom, rainstick, boventoonzang en intuïtieve healing.



Het gebruik van klank als helende kracht gaat vele duizenden jaren terug. De geluidstrilling wordt doorgaans ervaren als een innerlijke massage, een heerlijk klankenbad. Uit ervaring weten we dat klank de menselijke aura, lichaam en geest positief beïnvloedt. Speciaal de klanken van onze sjamanistische instrumenten hebben een diepe helende werking. Neem een slaapzak of deken mee om onder te liggen. Graag telefonisch reserveren. Voor meer info zie onze website. Kosteloos annuleren tot 2 dagen voor aanvang.

**Klankhealing Circle
Vincent Vrolijk**

DATA 24 september en 26 november
TIJD 18.45 - 20.15 uur of 21.00 - 22.30 uur
KOSTEN € 25,- (minima € 20,-)

0224-295448
info@healingconcerten.nl
www.healingconcerten.nl

//////////////////////////////////// **Cursus Reiki 1, 2 en masterschap [ACLA460]**

Reiki is bijna niet meer weg te denken uit onze huidige samenleving. Steeds meer mensen ontdekken de kracht van deze helende, universele energie die ons aller geboorterecht is! Om Reiki te kunnen beoefenen hoeven we geen speciale talenten of aanleg te hebben! Het is voor iedereen, jong en oud, mogelijk om de kracht van de helende energie te ervaren en toe te passen in ons dagelijks leven! Met de Reiki energie bent u niet alleen in staat lichamelijke en geestelijke klachten bij uzelf of anderen te verlichten maar het brengt ook een nieuwe balans in uw leven! Cursussen worden gegeven in een ontspannen en liefdevolle sfeer.



**Aurora voor welzijn en
persoonlijke ontwikkeling
Angela Clavaux-van den
Bosch**

Bij Aurora kunt u terecht voor reiki 1, 2 en het masterschap. Bij voldoende belangstelling worden nieuwe data gepland.

DATA zaterdag 24 september
TIJD 9.30 - 16.30 uur
KOSTEN Reiki 1 € 122,00, Reiki 2 € 133,00, Reiki 3 op aanvraag

06-223 375 08
info@auroravorwelzijn.nl
www.auroravorwelzijn.nl



REIKI INFORMATIE WORKSHOP

Iedere 4e maand en tweede woensdag van de maand is er een informatieworkshop, aanvang 19.30 uur. Aan de workshop zijn geen kosten verbonden, maar wel van te voren telefonisch aanmelden.

REIKI 1e GRAAD

In principe wordt er elke maand een cursus in westerse Reiki georganiseerd die begint op een vrijdagavond en aansluitend op zaterdag overdag. Daarna volgen er nog vier of vijf wekelijkse bijeenkomsten op een doordeweekse avond.

REIKI 2e GRAAD

Het is mogelijk om je aansluitend of op een later tijdstip te verdiepen in Reiki. Je leert dan hoe je met behulp van symbolen en mantra's mensen op afstand kunt helen zonder ze aan te raken. Daarna kun je aan de slag gaan met Reiki Jikiden, dat tot voor kort uitsluitend gepraktiseerd werd in Japan, maar nu ook wordt aangeboden in Europa en andere werelddelen. Ook kun je kiezen voor ReikiTera Mai.

REIKI 3e GRAAD (Master)

Het is mogelijk om bij mij een opleiding te volgen tot Reiki Master in één van de drie Reikisystemen. De opleiding is zeer intensief en duurt minimaal één jaar.

Ben je geïnteresseerd in de activiteiten die ik aanbied, dan kun je natuurlijk mijn website bezoeken of mij bellen of een mailtje sturen. Zie voor de juiste data de agenda op www.djoj.nl.



Reiki Centrum Rotterdam

Annie van der Meer

010-481 04 47

annievandermeer@planet.nl

www.reikicentrumrotterdam.nl

DATA zie de agenda op www.djoj.nl en op afspraak
KOSTEN op aanvraag

//////////////////////////////////// **Thuiskomen in je Zelf [AVER679]**

Wie ben ik in Essentie?
Wat is mijn bestemming in dit leven?

Op enig moment in onze persoonlijke ontwikkeling komen we toe aan deze levensvragen. Vragen die voorbij gaan aan ego, overlevingsmechanismen, bezit, werk, relaties. Maar al te vaak worden we aangesproken op wat we kunnen en hebben in plaats van wie we in Wezen zijn.

Via meditatie, stilte, inquiries (methode van zelfonderzoek) en creatieve expressievormen gaan we deze vragen onderzoeken.



**Praktijk voor Emotioneel
Lichaamswerk
Coaching & Supervisie
Annie Vermaat**

DATA zondag 6 november
TIJD 10.00 - 17.30 uur
KOSTEN € 95,-

06-498 907 05
info@annievermaat.nl
www.annievermaat.nl

//////////////////////////////////// **Heling vanuit de Bron [SWIL217]**

Tareth / Gefaciliteerd door Susanna Willis

Het spirituele pad wordt traditioneel versterkt door tijd door te brengen met een meester-leraar van de Bron van kennis en bewustzijn.

Tareth is een Meester van Alchemie en aloude Wijsheden en brengt de liefde en wijsheid van de Bron in onze tijd. Hij leert hoe je werkt met symbolen, rituelen, meditatie en met de Alchemistische Taal, om diep contact met de geest van de Bron en met je eigen innerlijke magie te doen ontwaken. Zijn doel is ons te her-verbinden met onze ziels-essentie en met de wijsheid die we al in ons hebben, zodat alle barrières voor spirituele ontwikkeling worden losgelaten.



**Raja Yoga Rotterdam
Susanna Willis**

Aanmelden via swillis@kpnplanet.nl

DATA weekend workshops 28 oktober t/m 30 oktober
TIJD 19.30 - 21.30 uur
KOSTEN vrijdag € 15,-, zaterdag € 100,- en zondag € 90,-

010-422 60 36
swillis@kpnplanet.nl
www.rajayogarotterdam.nl

//////////////////////////////////// **Op weg naar een spirituele relatie [JSLA714]**

Wat is het verschil tussen een gewone en een spirituele relatie? Waar verlangen we naar in een spirituele relatie? Wat kunnen we doen om hier meer naar toe te groeien? Welke valkuilen komen we dan tegen?

Hoe kunnen we daaraan werken?

Dit is een prachtige workshop vol informatie over de ziel en over hoe de ziel relaties aanstuurt. De cursus is voorzien van veel mooie inzichtelijke ervaringsoefeningen. Een relatie hebben is niet nodig.

Begeleiding: Joan Slagers

Info en aanmelden bij Joan Slagers per mail of 0475-691268

DATA 1, 8 en 29 oktober
TIJD 9.30 - 17.00 uur
KOSTEN € 180,- totaal



**Praktijk en Trainings-
centrum Wholeness
Joan Slagers**

0475-691268
joanslagers@gmail.com
www.praktijkwholeness.nl

//////////////////////////////////// **Samengestelde gezinnen [YGRU684]**

Elk lid heeft zijn eigen geschiedenis, er is sprake van loyaliteitsconflicten. Je voelt je soms gevangen in een situatie waar je niet voor gekozen hebt.

- Hoe ga je bijvoorbeeld om met een eigen kindwens
- Verbinden en afstand houden
- Begrip, liefdevol en de verantwoordelijkheid laten waar hij hoort
- Uitwisselen van ervaringen en wat wil jij zelf aan de orde laten komen

In vijf bijeenkomsten leer je meer je eigen pad te lopen en in gesprek te blijven.

DATA 15, 29 september, 13, 27 oktober, 10 november
TIJD 13.00 - 17.00 uur
KOSTEN € 45,- excl. btw per keer



**Yvonne Grunuveld
Coaching & Mediation
Yvonne Grunuveld**

010-414 56 84
06-361 817 70
info@yvonnegrunuveld.nl
www.yvonnegrunuveld.nl

//////////////////////////////////// **Sprankelend leven na verlies [MDEB691]**

Vastzittende emoties? Lichamelijke klachten? Snel van slag of juist in jezelf gekeerd? Burnout of depressief? Laat je leven bruisen. Wakker je vuur weer aan. Krijg die glans weer in je ogen. Kom weer in je kracht door je verlies heen. Als je door de emoties heen gaat en de rouwtaken aanpakt, dan zul je je eigen kracht weer voelen, dan zul je je verlies verweven in je leven en het verlies als bron van kracht en inspiratie gebruiken. Zo wijzen je kwaliteiten je de juiste weg.



Een workshop vol energie, beweging, levensvreugde, levensvuur, kracht en inspiratie. Verzorgd door Henny Aben en Mieke de Bruin: oprichters van het Centrum voor Verborgen Verlies en stevig geschoold en ervaren in het begeleiden bij verlieservaringen.

**Centrum voor
Verborgen Verlies
Mieke de Bruin**

DATA vrijdag 14 oktober
TIJD 10.00 - 16.00 uur
KOSTEN € 95,-

06-250 663 75
info@verborgenveries.nl
www.verborgenveries.nl

//////////////////////////////////// **Verlies van werk en gezondheid [MDEB697]**

Workshop: Kom weer in je kracht na verlies van werk en gezondheid

Ontslagen, failliet, ziek, afgekeurd en uitgeput? Moeite met reïntegreren? Loop je vast in je loopbaanvragen? Op zoek naar andere zinvolle en betekenisvolle invulling van je leven en werk?



In deze workshop staan we stil bij de betekenis van het verlies van werk en gezondheid. We erkennen de gevolgen van dat verlies en uitdaging van de levensvragen waar je nu voor staat. We werken met rouwtaken en rituelen zodat je je eigen kracht weer gaat voelen en kunt onderzoeken welk pad jouw pad is. Dan kun je het verlies als bron van kracht en inspiratie kunt gebruiken en bewust nieuwe keuzes maken. Een dag vol bezinning en stilstaan, vol beweging en inspiratie verzorgd door Henny Aben en Mieke de Bruin.

**Centrum voor
Verborgen Verlies
Mieke de Bruin**

DATA donderdag 3 november
TIJD 10.00 - 16.00 uur
KOSTEN € 95,-, voor bedrijven € 195,-

06-250 663 75
info@verborgenveries.nl
www.verborgenveries.nl

////////////////////////////////////// **Healing Tao [IMAA302]**

Basis I - Innerlijke glimlach / Helende Klanken
Jezelf op orgaan-niveau leren kennen, ontkrampen en versterken.
Je leert twee eenvoudige meditaties waarmee je dagelijks aan je gezondheid en zelfrespect kunt werken.

Basis II - Chi-ademhaling / Tantiën Power
Chi-druk creëren: een adembeweging waarbij je jezelf - van binnenuit naar buiten - een beetje "uitstuwt". Dit versterkt het onderscheid tussen jou en de ander en creëert energetische bescherming.

Basis III - Warmen van de Stoof
Het krachtcentrum in de Tantiën (onder de navel) verwarm en versterk je met je eigen seksuele (= vitale) energie. Buik, bekkenbodemp en onderrug krijgen in dit weekend aarding, bewustzijn en doorstroming.

Basis IV - Kleine Hemelse Kringloop
Het laten circuleren van je energie door twee meridiaan-snelwegen over de rug en langs de voorkant van het lichaam, vormt de Kern van de Tao. Het voedt je meridianen en brengt je in balans.

Basis V - Healing Love I
Zachte water- en vuurtechnieken, zoals de Ovarium- en Testikelademhaling, zullen hart en seks samenbrengen, en het lichaam doorstromen en genezen.

Basis VI
Wanneer de kanalen van de Kringloop geopend zijn, kan onze seksuele (Jing) energie rond gaan cirkelen en transformeren naar vitaliteit (Chi) en spirituele verfijning (Shen).



**Inge Maassen Healing Tao
Inge Maassen**

DATA 8, 9 oktober en 12, 13 nov en 10, 11 december
TIJD 10.00 - 17.00 uur
KOSTEN € 135,- per weekend

070-351 51 94
imaassen@hetnet.nl
www.healingdao.nl

//////////////////////////////////// 2011 SJAMAAN.NL [PDEH119]

Programma najaar 2011

Basistraining sjamanisme € 195,-

De perfecte kennismaking met het sjamanisme. Alle krachten en mogelijkheden worden helder en goed onderzocht. Waarbij de ervaring van de cursist voorop staat. Dinsdagavond: 20 september, 4 en 25 oktober, 8 en 22 november en 6 december van 19.30 tot 22.30 uur.

Gevorderde training sjamanisme - de verdieping € 195,-

Voor wie de basiskennis bezit en nog hongerig is naar meer en diepere ervaringen. Onderwerpen als dieptrance, extreme focus en werken met andere Spirits komen onder meer aan bod. Dinsdagavond:

27 september, 11 oktober, 1, 15 en 29 november en 13 december vanaf 19.30 uur.

Opgeven via de website: www.sjamaan.nl/opgeven/

DATA zie bovenstaand

KOSTEN € 195,- voor 6 avonden



Sjamaan.nl
Peter de Haan

06-246 999 10
info@sjamaan.nl
www.sjamaan.nl

//////////////////////////////////// Drum Circle [SGON677]

DrumWoman organiseert elke maand een drum circle. We gaan op reis met onze sjamanendrum, ontdekken de veelzijdigheid van het drummen, voor healing, meditatie, trancereizen, de combinatie met dans en zang. En natuurlijk niet te vergeten voor de lol! Iedereen is welkom om deel te nemen aan de drum circle en de spirit van de drum te ervaren!

Nieuw is de cursus Magie van de Godinnen. Tijdens deze 8-delige cursus gaan we intensief werken met de verschillende aspecten van godinnen-energie en deze integreren in ons dagelijks bestaan met als doel tot inzichten en innerlijke balans te komen.

Meer informatie over de drum circle, cursussen en losse workshops is te vinden op onze site www.drumwoman.nl

KOSTEN € 20,- per avond



DrumWoman
Samantha Gonzalez

06-144 504 60
drumwoman@live.nl
www.drumwoman.nl

//////////////////////////////////// **Tantrische Kundalini Massage [JWIJ663]**

Tantrische Kundalini Massage is een dynamische massage op ritmische muziek voor (liefdes)koppels.

In deze 2daagse workshop gaan we je leren om de kundalini te wekken en te verbinden met het hartchakra. Je leert (o.a. dansend) masseren en je leert om de massage in overgave te ontvangen. Wij nemen jullie mee op deze reis en zullen jullie begeleiden door de massage bij elkaar voor te doen. Jij doet dit mee met je eigen partner. Tussendoor blijf je in verbinding middels enkele tantrische structuren. Het gaat bij deze workshop om het werkelijk ervaren in een voor jullie veilige en zorgvuldig opgebouwde intieme ambiance.



Joniki
Jos Wijsman

06-303 907 39

06-455 260 22

joswijsman@hotmail.com

www.joniki.nl

DATA 29 en 30 oktober
TIJD 10.00 - 17.00 uur
KOSTEN € 375,- per paar

//////////////////////////////////// **Intuïtieve opleidingen Rotterdam [PDEW268]**

Je kiest voor spiritualiteit, vakmanschap en persoonlijke ontwikkeling.

Je versterkt je intuïtie zelfbewust en liefdevol, je brengt harmonie en energie in relaties, leven en werk.

Na de intuïtieve vooropleiding bij Anna van Leeuwen in Rotterdam of soortgelijk, kun je in volgorde van opbouw de half-jarige Healing-opleiding van 24 lesavonden, de 1-jarige Readingopleiding van 26 lesdagen en de 1-jarige intuïtieve Hara coaching opleiding (2-C) van 6 lesdagen en 3 weekenden volgen.

In overleg beginnen? Bel voor een gratis energiecheck: 0184 421429.



Intuïtieve Opleidingen
Rotterdam
Peter de Winter

0184-421429

06-533 641 13

intuïtief@dds.nl

www.intuïtief.com

DATA 27 november en 11 december
TIJD 10.00 - 17.00 uur
KOSTEN kijk voor tarieven op onze site

////////////////////////////////////// **Het Alexander Concept Lezing [JVER652]**

Lezing over Het Alexander Concept

Het Alexander Concept is een 3 daagse training o.a. voor mensen met medisch onverklaarde klachten zoals oververmoeidheid, ME/CVS, chronische pijn of depressiviteit. Vaak krijgen deze mensen van artsen te horen dat er niets tot weinig aan hun toestand te doen is en dat ze er maar mee moeten leren leven.

Ander Leven biedt een geheel ander perspectief. Er is een mogelijkheid om te herstellen van deze aandoeningen.

Gebleken is dat de overmatige productie van Adrenaline, Noradrenaline en Cortisol de oorzaak is van veel lichamelijke klachten. Door de stressrespons kunnen we snel op een noodsituatie reageren, echter, soms blijft het lichaam deze stresshormonen produceren terwijl de noodzaak allang voorbij is. Diverse organen en functies raken daardoor verstoord of overbelast. Denk daarbij aan spijsvertering, immuunsysteem, slaapritme, concentratievermogen, bloeddruk, spieren en gewrichten. Uiteindelijk raakt het lichaam uitgeput en ontstaan er allerlei chronische aandoeningen.

Met het Alexander Concept leert u de onbewuste aanmaak van deze hormonen te stoppen, hierdoor verminderen de symptomen of verdwijnen geheel. Het maakt niet uit hoe lang iemand ziek is of hoe ernstig. Wat van belang is, is dat de deelnemers open staan om nieuwe zienswijzen te horen die dwars ingaan tegen gangbare ideeën.

Tijdens de lezing wordt uitgelegd wat er in het lichaam gebeurt, hoe het brein daarop reageert en wordt het duidelijk waarom er zulke goede resultaten behaald worden met de training Het Alexander Concept.

Aanmelden voor de lezing via het contactformulier op www.anderleven.nl.



Ander Leven
Jaap Vermeulen en
Helga Verhoeven

023-547 94 03

06-241 275 10


info@anderleven.nl

www.anderleven.nl

DATA 12 september, 29 november

TIJD 19.30 - 21.30 uur

KOSTEN € 7,50

Opleiding tot Gelukscoach 2011/2012 [SMAT578] 



Zou het niet geweldig zijn als je elke dag het beste uit je leven kunt halen? De waarheid is dat dit kan. Geluk is namelijk maakbaar, het is een leerbare vaardigheid. Coach jezelf naar geluk!

De opleiding tot gelukscoach is een uitgebreide opleiding voor iedereen die structureel aan zijn of haar geluk wil werken. Maar het is meer dan dat. De opleiding transformeert. Het is een kans om jezelf in een ander daglicht te zien en het beste van jezelf te ontdekken. Het leven is zoveel gemakkelijker dan je denkt. Geef jezelf dit cadeau en ga op ontdekkingsreis in jezelf. Geluk is niet iets wat je opeens hebt, het moet groeien en van binnenuit rijpen, een ontdekkingstocht. Maar als je weet hoe het werkt, kun je het duurzaam behouden.

Wanneer is deze opleiding geschikt voor jou?

Als jij wilt weten hoe je patronen kunt doorbreken, jezelf kunt versterken, hoe je een mindset voor geluk kunt creëren, meer in balans kunt komen, gelukstechnieken wilt leren, je lichaam kunt ontspannen, beter loslaten, meer uit jezelf te halen, in je persoonlijke kracht leert te staan, doorbraakmethodiek te ervaren, meer daadkracht te hebben, eigenwaarde te verhogen, meesterschap te ontwikkelen, balans tussen denken en voelen te creëren, hartcoherentie te ervaren, nieuwe wegen te proberen, meer energie op te doen, verantwoordelijkheid leren nemen, je eigen geluk niet meer te saboteren, je behoefte hebt aan innerlijke verandering en in contact wilt komen met de onbegrensde mogelijkheden in jezelf, dan is deze opleiding geschikt voor jou!

Resultaten

Het bijzondere van gelukscoach opleiding is dat je leert **HOE** je gelukkiger kunt worden. Inmiddels weten we **WAT** de positieve resultaten van geluk zijn, maar in deze opleiding leer je **HOE** we dat kunnen vormgeven. Wat deelnemers leren is meteen in de praktijk toepasbaar en het sleutelwoord is **DOEN**. Doen om duurzaam gelukkig te zijn, zodat je steeds meer geluk kan geven in je professionele en privé leven of als gelukscoach.



Je kent je eigen blauwdruk en je hebt geleerd je blauwdruk te programmeren voor geluk. Je leert wetenschappelijk onderbouwde gelukstechnieken en weet ze ook toe te passen, je bent met meer aandacht aanwezig in het contact met jezelf en anderen, je ervaart meer rust, energie en focus. Je maakt besluiten vanuit je hoofd en je hart, je herkent wanneer jij jezelf saboteert en ontdekt hoe jij sneller je potentieel gebruikt. Je leert meditatietechnieken voor zelfheling. Je eigenwaarde en zelfvertrouwen is verhoogd en nog veel meer...

Gratis introductieavond

Wil je eerst meer informatie en dan pas beslissen? Dat kan uiteraard. Er worden twee voorlichtingsavonden gegeven in Rotterdam:

- vrijdag 24 juni van 20.00 - 22.00 uur
- 9 september van 20.00 - 22.00 uur

Trainers

De training wordt verzorgd door Sheila Neijman en Mathilde Kuper. Zij hebben uitgebreide ervaring met gelukstrainingen, zowel in het bedrijfsleven, scholen als voor particulieren. De opleiding heeft als uitgangspunt, Accelerated Learning: een versnelde leermethode gebaseerd op onderzoek. Iedere 4e maandag en tweede woensdag van de maand is er een informatieworkshop, aanvang 19.30 uur. Aan de workshop zijn geen kosten verbonden, maar wel van te voren telefonisch aanmelden.



Neijman&Kuper
Trainen-Coachen-Opleiden
Sheila Neijman & Mathilde Kuper

DATA 9 september, 9 oktober, 6 november, 11 december
TIJD 10.00 - 17.00 uur of 20.00 - 22.00 uur
KOSTEN € 195,- per module, voor volledige opleiding € 1700,-
(korting van € 55,-). Vroegboekorting voor snelle beslissers, aanmelding voor 1 juli 2011, € 1550,-

Sheila 06-242 451 54
Mathilde 06-418 210 33
shejosh@zonnet.nl
www.neijmanenkuper.nl

In Eenheid op je Werk [RBOS700] //////////////////////////////////////

'In Eenheid op je Werk' leert de deelnemer om zich met zichzelf en zijn omgeving te verbinden. 'in Eenheid op je Werk' leert om bij hectische omstandigheden innerlijke rust te bewaren. 'in Eenheid op je Werk' is voor iedereen die op zijn werk beter wil functioneren. Functioneren met meer gemak, beter functioneren op een topfunctie, opnieuw je bijdrage vinden wanneer het leven tegenzit.

'in Eenheid op je Werk' bespreekt een levenshouding vanuit een staat van flow, waardoor obstakels op natuurlijke wijze worden opgelost. Het brein hoeft zich niet te verliezen in gepieker en emotie. Het bedrijf c.q. team functioneert als één organisme.

Iedere avond heeft een thema, dat bestaat uit een uitleg en een oefening waarin we een ervaring hierover opdoen. We sluiten de avond af met blessings.

Citaat Esmée, trainer en procesbegeleider:
 "Gesprekken met Reinier leerden mij om makkelijker te beslissen. Dit leidde nagenoeg meteen tot verbluffende resultaten."

CV Reinier Bosman
 Oneness Trainer, awakening- en prestatiecoach. Na 20 jaar als consultant in ruimtevaart, spoor- en wegenbouw richtte hij zijn bedrijf Excellent Mind op, en is initiatiefnemer van Oneness in Business.



Oneness in Business
Reinier Bosman

06-242 355 10
 r.bosman@arteca.nl
 www.reinierbosman.com

DATA 7, 14, 21, 28 september, 5, 12, 26 oktober, 2, 9, 16 nov.
TIJD 19.30 - 22.00 uur
KOSTEN donatie (richtbedrag € 10,- per sessie)

//////////////////////////////////// **The Work of Byron Katie [MVAN666]**

Wil je de kwaliteit van je leven verbeteren? The Work of Byron Katie biedt je de 'lichtknop' waarmee je 'verlicht' in het leven kunt staan en gaan.

The Work omvat 4 vragen en een omkering. Het gaat echter om je eigen antwoorden. Het doen van The Work maakt een eind aan bekende en stressvolle patronen als jezelf of anderen aanvallen, jezelf verdedigen, vluchten of vermijden, verkrampen, verdringen of verstandelijk wegedeneren.

Het enige wat je nodig hebt, is een open mind en de bereidheid om antwoord te geven op de 4 vragen en de omkering. Agenda en informatie: www.odissea.nl.



Odissea
Margreet van Persie

0577-49 29 60

06-215 647 83

margreet@odissea.nl

www.odissea.nl

DATA vrijdag 7 oktober
TIJD 9.30 - 17.00 uur

//////////////////////////////////// **Coaching, Counselling & Communicatie Dag [CDJO574]**

De Coaching, Counselling & Communicatie Dag is een inspirerende dag die je kennis laat maken met de vele vormen van coaching en counselling. Je volgt drie workshops naar keuze en ervaart welke vorm van coaching en counselling jou op het lijf geschreven is.

Je kiest drie workshops verdeeld over de dag. De workshops van 1½ uur worden in kleine groepen gegeven en verzorgd door ervaren coaches en counsellors. Je stelt je eigen programma samen uit het ruime aanbod aan workshops, zoals 'Coaching in diversiteit' en 'Horen met andere oren'.

De dag staat open voor zowel professionals als particulieren. Ook voor (aankomende) coaches en counsellors valt er voldoende te ontdekken. Ben je geïnspireerd geraakt, dan kun je de uitgebreidere trainingsprogramma's volgen in Centrum Djoj.



Djoj Events

010-285 02 38

info@djojevents.nl

www.djojevents.nl

DATA 11 juni
TIJD 10.00 - 17.30 uur
KOSTEN € 59,50

////////////////////////////////////// **Anders Avondje Uit [CDJO004]**

Centrum Djoj organiseert iedere maand een avondvullend programma dat tegenwoordig goed bekend staat onder de naam 'Het Anders Avondje Uit'.

Voor dit seizoen hebben we een aantal bijzondere gasten op ons programma staan.

Deze druk bezochte avonden bestaan uit een vers gemaakt vegetarisch diner waarna je een keuze kan maken uit twee verschillende bijzondere activiteiten. Centrum Djoj gebruikt ook wel eens vis in de vers samengestelde vegetarische maaltijden. Indien u streng vegetarisch bent dan graag van te voren melden bij uw aanmelding, keuken of bar.

Het diner vindt 1 uur voor aanvang van de activiteit plaats en is in de prijs van €20,- inbegrepen. Je kunt er ook voor kiezen om enkel aan de activiteit deel te nemen, de kosten hiervoor zijn €12,50.

Het entreegeld kun je contant aan de deur betalen. Zolang er nog een mogelijkheid tot inschrijven is op onze website, is er nog ruimte om deel te nemen. Je ontvangt een bevestigingsmail als bewijs van je deelname.

Op speciaal verzoek reserveren wij (eet)tafels voor bezoekers die alleen naar deze avond komen. Wilt u hierbij aanschuiven dan graag daarvan even een vermelding 'aanschuiftafel' in het opmerkingenveld bij uw aanmelding.



Centrum Djoj

DATA 17 september, 22 oktober, 19 november
TIJD 19.00 - 21.30 uur of 20.00 - 22.30 uur
KOSTEN €12,50 of €20,- inclusief diner

010-285 02 36
info@djoj.nl
www.djoj.nl

Djoj Single Nights [JBAK215] //////////////////////////////////////

Wil jij met gelijkgestemde singles in een ontspannen sfeer kennismaken? Ontmoeten, groeien en genieten tijdens bijzondere workshops? Leuke, inspirerende mensen ontmoeten? Een leuke ontmoeting met andere Singles en verder kennismaken?

Tijdens onze avonden bieden we je 2 workshops aan, waarvan je er 1 kunt volgen. Natuurlijk maken we er een gezellige avond van en ontvangen we je met een drankje. We organiseren zoveel mogelijk momenten om de andere deelnemers te ontmoeten in een veilige en ontspannen sfeer.

Drink na afloop samen een drankje in onze sfeervolle lounge ruimte of serre en leer elkaar beter kennen bij gezellige lounge muziek in de bar, serre of tuin.

De entree is voor de hele avond, 1 workshop en 2 drankjes.

Wij zorgen er voor dat er ruimte is voor het ontmoeten. Je kan dan ook voorafgaand aan de workshop genieten van een overheerlijke vegetarische maaltijd.

We streven ernaar om vaste dansactiviteiten (Biodanza, 5 ritmes) aan te bieden met een vaste groep van docenten. Deze docenten zullen afwisselend het programma verzorgen.

Na de workshops kan er op een loungeachtige manier nagedanst worden.

De Single Nights organiseren wij in samenwerking met Netsamen Spirituele Singles Community op zaterdagavond.



Centrum Djoj

010-285 02 36
info@djoj.nl
www.djoj.nl

DATA 8 oktober, 12 november, 10 december
TIJD 20.30 - 22.30 uur, diner vanaf 18.30 uur, aanvang diner 19.00 uur
KOSTEN €20,-, diner €10,-

//////////////////// EnDjoj Osho Festival [DEVE655]

De leer van Osho is voor velen een voorbeeld en heeft miljoenen mensen tot diep in hun hart geraakt. Hij dient tot grote inspiratie op het pad naar onvoorwaardelijke liefde en spirituele verlichting. Het EnDjoj Osho festival is een uitbundige, vrolijke en inspirerende dag waarop allerlei activiteiten aan bod komen die geïnspireerd zijn op de leer van Osho.

Tijdens het festival kun je deelnemen aan verschillende meditaties, dansactiviteiten, Osho zen tarot, en nog veel meer! Er worden diverse Osho-meditaties aangeboden, zoals de AUM meditatie, Peace meditation, de Sacred Earth Meditation, Dynamic Meditation, 'Be aware who is sensing', de Wave en Kundalini. Ook kun je kennis maken met de eeuwenoude bewegingsleer Chi Kung, of ervaren wat een trance-dans met je doet. Daarnaast zullen er films van Osho vertoond worden en is er een boekenstand van de Humaniversity met een uitgebreid aanbod.

Dagindeling:

De binnenkomst en inschrijving start om 9:30. Eerst vindt er een gezamenlijke opening plaats, waarna je naar de eerste workshop van 1,5 uur gaat. Na deze workshop volgt van 12:00 – 14:00 de lunch met lekker belegde pistoletjes. Daarbij heb je de gelegenheid om een Osho-film te bekijken, de boekenstand te bezoeken of even lekker naar buiten te gaan. Na de lunch start het middagprogramma waarin je 2 workshops van 1,5 uur volgt. Om 18:00 uur begint het diner wat bestaat uit een heerlijke vegetarische maaltijd. Na het diner kun je gaan dansen, Osho-films bekijken of even lekker bijkletsen na een bijzondere dag.

Een mooie, inspirerende dag en een heerlijke start van het nieuwe seizoen!

**Djoj Events**

DATA 27 augustus
 TIJD 10.00 - 22.00 uur
 KOSTEN € 45,-, vroegboekorting € 7,50 tot uiterlijk 27 juli

010-285 02 38
 info@djojevents.nl
 www.djojevents.nl

//////////////////////////////////// **Positiviteitsdag CHANGE Think+ [EBLO504]**

Op 2 juli bruist Centrum Djoj van de positiviteit, tijdens de eerste landelijke Positiviteits Dag voor Nederland en België van CHANGE Think + i.s.m. Centrum Djoj.

In vele workshops kan je kennis nemen van wat CHANGE Think+ verstaat onder positiviteit.

CHANGE Think+ is een 3-maandelijks magazine dat alleen positief nieuws bevat en moeilijke dingen van de 'andere' kant bekijkt. De redactie probeert telkens achter de muur van het negatieve die voor ons opdoemt, te kruipen en daar mogelijke positieve tendensen te ontwaren. CHANGE Think+ is een van origine Belgisch magazine.

CHANGE Think+ is er voor mensen die positief in het leven willen staan, die op zoek zijn naar 'andere' antwoorden, die interesse hebben in zelfontwikkeling en bewust willen leven.

Kijk positief naar de veranderingen om je heen en kijk tegelijk naar jezelf, luidt hun credo. Je zal zien: het werkt.

Tussen de workshops door is het goed toeven in de gezellige bar, serre of op het zonnige terras.



DATA zaterdag 2 juli
 TIJD 9.00 - 17.00 uur
 KOSTEN €45,- inclusief 2 workshops naar keuze en inclusief lunch/
 koffie/thee gedurende de dag

CHANGE Think+
 010-285 02 36
 ester@change2.be
 www.changethinkpositive.be

////////////////////////////////////// **Tera Mai™ Reiki/Seichem inloopavond [KHEK6876]**

Cursisten van Enfys Tera Mai Healing oefenen tijdens deze avond met de energie en de healingtechnieken die ze in de cursussen hebben geleerd. Kitty Hekelaar zal deze avond ook aanwezig zijn. Geïnteresseerden zijn welkom om een healing te ervaren.

Het Tera Mai™ helingsysteem is een ver ontwikkeld systeem waarin wordt gewerkt met de liefdevolle zuivere energie vanuit de bron. De energie neemt nog steeds in kracht toe, dringt daardoor dieper door en werkt effectiever en efficiënter. Helingen vinden daardoor steeds sneller plaats.

Graag vooraf aanmelden per e-mail naar info@enfys.nl

DATA maandag 5 september
 TIJD 19.30 - 22.30 uur
 KOSTEN gratis



Enfys Tera Mai™ Healing
Kitty Hekelaar

015-261 53 58
info@enfys.nl
www.enfys.nl

////////////////////////////////////// **Zingen voor je plezier op vrijdag! [HDEJ1695]**

Zingen voor je plezier op vrijdagavond.

ROOTS is een enthousiast a capella wereldmuziekkor o.l.v. Herbert de Jonge. We zingen min of meer om de 14 dagen (9 keer vanaf 2 september) o.a. dramatisch Russisch, vrolijk Afrikaans en ingetogen klassiek. Bij ROOTS gaat het in de eerste plaats om het plezier van het samen zingen. kosten: 80 euro voor hele periode.

Een fantastisch begin van je weekend!

Wil je meer weten of meedoen? Bel Franca: 010-4220658.

Herbert de Jonge is koordirigent en pianist/ componist/ bandleider. Kijk voor een impressie op www.herbertdejonge.nl

DATA 2, 16, 30 september, 14, 28 oktober, 11, 25 nov, 9, 16 dec.
 TIJD 20.15 - 22.30 uur
 KOSTEN € 80,- voor de hele periode



Rootschoor
Herbert de Jonge

06-248 871 66
herbert@herbertdejonge.nl
www.herbertdejonge.nl



Vergaderen, maar dan effectief!

Iedereen kent wel één of meerdere voorbeelden van vergaderingen die nergens over gaan en/of nergens toe leiden. Helas zijn dit soort vergaderingen eerder regel dan uitzondering. Vergaderen kan echter ook leuk zijn en plezier geven wanneer je het professioneel aanpakt.

Vergaderen, maar dan effectief is meer dan een cursus vergader-technieken. In de training worden deelnemers bewust gemaakt van hun eigen verantwoordelijkheid, invloed, authenticiteit en kwaliteit bij het leiden en deelnemen aan een vergadering. Tevens wordt de deelnemers een effectief raamwerk aangereikt om te gebruiken bij hun eigen vergaderingen en andere bijeenkomsten.

Onderdelen die behandeld worden zijn:

- Gebruik van eigen kwaliteiten bij het overtuigen van anderen
- Hoe kom ik over, hoe zien anderen mij, hoe zie ik mijzelf?
- Hoe reageer ik op en communiceer ik met de andere deelnemers
- Omgaan met conflicten
- Welke soorten vergaderingen zijn er?
- Verantwoordelijkheden en rollen bij een vergadering
- Voorbereiding, agenda en logistiek
- Doelstelling van de vergadering
- Afspraken, time management en hoe om te gaan met de actielijst/ notulen

Er is veel gelegenheid om te oefenen.



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djoj.nl
www.djoj.nl

DATA 28 en 29 november

TIJD 10.00 - 17.30 uur

KOSTEN

€ 660,- excl. btw en excl. arrangementkosten, duur van de training: 1 intake-gesprek, 2 trainingdagen, 4 dagdelen

Sta je op het punt een wezenlijke verandering in jouw organisatie door afstanden hoe en wat? In deze tweedaagse training staan we stil wat er echt nodig is om de beoogde verandering tot een succes te maken.

Hoofd

Welke analyse of bevinding gaat er schuil achter de behoefte voor verandering? Hoe herkennen we knelpunten? Welke denkwijze bestaat er over verandering? Waar begint dan deze weg? Dit zijn wezenlijke vragen die allereerst leiden tot een dieper inzicht voordat de werkelijke verandering doorgevoerd kan gaan worden.

Hart

We ontdekken aan de hand van een beproefd concept welke intenties, awareness en keuzegedrag voorwaardelijk zijn voor een kansrijke vorm van organisatieontwikkeling. Het Corporate DNA, als het hart van een organisatie, wordt in kaart gebracht die bij verandermanagement processen leiding is.

Passie

Daarnaast onderzoeken we in hoeverre de vijf bepalende krachten (Simplicity, Trust, Transparency, Passion & Desire) bij jou en in de organisatie aanwezig zijn om de verandering van de juiste energie te voorzien om zo in een flow te komen. Welke van deze krachten zijn aanwezig en welke ontbreken er eventueel nog?

Belangrijk is dat de deelnemers elkaar aanvullen en ondersteunen om grenzen te verleggen. Aan de hand van cases worden inspirerende voorbeelden onderling besproken en toegelicht.

Geschikt voor directieleden, managers, ondernemers, consultants en coaches.

DATA

22, 23 september en 10, 11 november

TIJD

10.00 - 17.30 uur

KOSTEN

€ 660,- excl. btw en excl. arrangementkosten, duur van de training: 1 intake-gesprek, 2 trainingsdagen, 4 dagdelen



Systemisch werken (organisatie-/loopbaan/ondernemerschapsopstellingen) is één van de belangrijkste ontwikkelingen van de laatste jaren op het gebied van advisering en coaching. Opstellingen bieden een andere manier om naar vraagstukken te kijken en geven verrassende inzichten en handvatten. Zij geven inzicht wat er werkelijk speelt in de organisatie, zij geven ook beweging in de onderstroom.

Zij zijn o.a. een efficiënt middel om veranderingsprocessen in de goede richting te helpen, te ontdekken hoe jij jij je in wezen verhoudt tot je werk, je dilemma's, je wensen, je potentieel en je doelstellingen. Ook kan het je helpen zicht te krijgen op je juist gestarte ondernemerschap of hoe en op welke wijze invulling te geven aan je ZZP-erschap.

Iedere keer zijn de deelnemers weer verrast over hoe de opstellingen werkelijk laten zien wat er speelt binnen het bedrijf of hun plek binnen de organisatie. Onze ervaring leert al jaren dat het in allerlei soorten organisaties een impact heeft, die tot betere samenwerking en resultaten leidt.

In deze workshops kan er kennis worden gemaakt met deze systemische principes. Waarbij je zowel als representant als vraagbrenger aanwezig bent.

De workshops worden gegeven door Gera Vermaas, Astrid van Noord en Maria Menger. Steeds in wisselende samenstellingen. Alle drie hebben ruime ervaring met zowel systemische werken (opstellen) als met het zelfstandig ondernemerschap.



djoj training & opleiding

010-2850238

info@djoj.nl
www.djoj.nl

DATA 13 september, 10 oktober, 12 november, 13 december
TIJD 10.00 - 17.30 uur
KOSTEN €320,- excl. btw en excl. arrangementkosten,
duur van de training: 1 dag, 2 dagdelen



Heb je moeite met nee zeggen, feedback of kritiek geven en ontvangen, je mening geven in besprekingen, ben je meestal niet voldoende zichtbaar en levert je dit spanning op? Ga je bepaalde situaties liever uit de weg of stel je zaken uit, dan is deze training iets voor jou.

Na deze training kun je beter de regie van je leven in eigen handen nemen, kom je zelfbewuster voor jezelf op, met respect voor de ander en jezelf. Je krijgt meer waardering voor je eigen kwaliteiten. Je weet welke zaken spanning en angst bij je oproepen en hoe je hiermee kunt omgaan. Geef je duidelijkker je grenzen aan. Uit je eerder op directe wijze je mening en waardering en ontvang je op een open manier kritiek. Neem je eerder initiatief en activeer deel aan de besluitvorming in je organisatie. Met meer focus en daadkracht.

Aan de basis van deze training staan je eigen ervaringen en hoe jij je hier effectiever in kunt opstellen. Je oefent met nieuw gedrag en krijgt feedback en tips. De theorie en modellen zijn ondersteunend en inzichtgevend om zo je bewustzijn te vergroten en oorzaken te vinden van je inefficiet gedrag, met als doel je tot een Persoonlijk Effectiever Persoon te ontwikkelen.



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djojbusiness.nl

www.djojbusiness.nl

DATA 19, 20 september, 24, 25 oktober

TIJD 10.00 - 17.30 uur

KOSTEN € 1260,-, duur van de training: 1 intakegesprek,

2 x 2 trainingdagen, 8 dagdelen

"Met behoud van de relatie"

Hoë breng je een onderhandeling tot een goed einde en behoud je de relatie?

Onderhandelen is gebaseerd op goed communiceren, aangevuld met ervaring, kennis, strategie en tactiek.

In de training maak je kennis met de vijf vuistregels van de Harvard methode:

- onderhandel niet vanuit posities,
- scheidt de mensen van het probleem,
- verplaats je in de ander; probeer diens belangen te begrijpen,
- zoek naar oplossingen die met de belangen rekening houden,
- hanteer objectieve criteria.

Met name het investeren in de relatie biedt verrassende mogelijkheden en creëert ruimte voor de onderhandeling zelf. Je bent zelf het belangrijkste 'instrument' in de onderhandeling en tijdens de training ervaar je hoe je dit gegeven het meest effectief in kunt zetten. De positionering van de eigen persoon in onderhandelingsfasen is van essentieel belang.

De Harvard methode geeft je met name inzicht in en kennis van:

- de principes van anderen
- model, methoden en fasen van onderhandelen
- wat is je eigen belang en dat van de ander
- hoe bouw je macht op in een onderhandeling

De training is interactief, waarbij veel wordt geoefend met eigen ingebrachte praktijkcases. De theorie is ondersteunend, niet leidend.



djoy training & opleiding

0 10-2850238

info@djoybusiness.nl
www.djoybusiness.nl

DATA	6, 7 oktober en 4 november
TUJD	10.00 - 17.30 uur
KOSTEN	€ 960,- excl. btw en excl. arrangementkosten,
	duur van de training: 3 dagen (2 dagen en 1 terugkomdag),
	1 intake-gesprek, 6 dagdelen

“Conflicten hebben we nodig om te groeien!”

Herken jij dat ook? Je hebt een conflict op je werk, een verschil van mening met vrienden, ruzie met een collega, tegenstrijdige belangen, woordenwisselingen; iedereen heeft er wel eens mee te maken. Zowel zakelijk als privé. De meeste mensen vinden meningsverschillen en conflicten vervelend en gaan ze uit de weg. Dat is jammer want conflicten hebben we nodig om te groeien.

Het aangaan van een conflict kan zeer verhelderend werken, de lucht klaren en voor beide partijen ruimte bieden om samen verder te gaan. Conflicten bedekken met 'de mantel der liede' kost daarentegen veel energie en kan veel frustratie en stress opleveren. De problemen blijven onderhuids aanwezig en steken vraag of laat de kop weer op.

Tijdens de training gaan we op onderzoek, o.a.:

- Waarom ga ik het conflict niet aan?
- Waar zit in mij het conflict?
- Hoe zet ik mijzelf klem in een conflict situatie?
- Hoe ga ik om met mijn eigen emoties en die van anderen?
- Wat belemmert mij, persoonlijk, om het conflict aan te gaan?
- Hoe wordt in mijn bedrijf om gegaan met conflicten?
- Wat is de bedrijfscultuur?

Met name inzicht in je eigen gedrag en ook wat dat fysiek met je doet, vergroot de kans dat je bewuster met conflicten om kunt gaan.

De training is interactief, waarbij veel wordt geoefend met eigen ingebrachte praktijkcases. De theorie is ondersteunend, niet leidend.



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djojbusiness.nl

www.djojbusiness.nl

KOSTEN

€ 960,- excl. btw en excl. arrangementkosten,

10.00 - 17.30 uur

DATA

13, 14 oktober en 11 november

TIJD

duur van de training: 3 dagen (2 aangestoten dagen en na een maand 1 terugkomdag), 1 intake-gesprek, 6 dagdelen



Naar de kern van je persoonlijke kracht [DTRA631] //

We kennen het allemaal: de momenten dat je de kracht ontbreekt om dat te zeggen wat je wilt zeggen; om dat te doen wat je eigenlijk zou willen doen.

In deze training staan jij en je persoonlijke ontwikkeling centraal. De training is bedoeld voor mensen die het gevoel hebben dat meer mogelijk is, maar niet goed weten hoe dat vorm te geven. Je bent op momenten onzeker, soms twijfel je aan je keuze en je vraagt je regelmatig af: "Doe ik het wel goed?" Je wilt wel anders handelen, maar het lukt je niet om daadwerkelijk de stappen te zetten, je blokkeert of verkramp.

Deze training is bedoeld voor mensen met vragen als: "Wat is goed voor mij, wat is de weg die ik wil gaan, wat zijn mijn sterke kanten en hoe zet ik deze meer in in mijn leven?"

Onze training is een ijfelijke speurtocht naar oude patronen en belemmerende overtuigingen die je van je levenskracht afhouden en die vaak als blokkades terug te vinden zijn in je lichaam. In deze training staat het (her)ontdekken van je krachten centraal.

Met als resultaat meer zelfinzicht en bewustzijn ten aanzien van je eigen knelpunten in je functioneren. Je reageert daadkrachtiger en zelfstandiger, in plaats van automatisch te reageren vanuit weersland en/of aannames en theorieën van anderen. Je neemt meer verantwoordelijkheid voor je eigen leven en weet dat de ander niet veel te verwijten valt. Je kunt beter balans houden tussen denken en voelen en je bent met je hele persoonlijkheid aanwezig. Je hebt meer de regie in handen van je eigen leven. Zo kom je steeds dichterbij wie je werkelijk wilt zijn en datgene wat je wilt bereiken.



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djoj.nl
www.djoj.nl

DATA duur van de training: 1 intake-gesprek, 1 coachinggesprek en 3 x 2 trainingsdagen, 15 dagdelen
KOSTEN €2550,- excl. btw en excl. arrangementkosten

Werkdruk en stress op het werk komt steeds vaker voor. Te krappe deadlines en weer nieuwe projecten met net wat minder collega's zijn niet ongewoon. Je hebt vaak weinig invloed op wat er op je af komt. Wat je wel kan veranderen, is de manier waarop je ermee omgaat.

De mindfulnessstraining leert je met aandacht te kijken naar jezelf en naar je omgeving, het is een uitnodiging om weer wakker te worden en je leven én het werk volledig te beleven, eerlijk en oprecht. De training maakt helder, vermindert stress en zorgt ervoor dat je beter in je vel zit.

Tijdens de training, die bestaat uit 9 sessies van elk 2½ uur, leer je hoe je de natuurlijke wijsheid en menselijkheid terug kunt winnen door middel van het beoefenen van de mindfulnessprincipes. Deze

vaardigheden zullen zich uiten in het volgende:

- Het makkelijkere omgaan met stressvolle situaties en werkdruk.
- Aandacht hebben voor de mogelijkheden en onmogelijkheden van het moment.
- Goed in het vel zitten en zo optimale resultaten bereiken.
- Het meer vanuit bewustzijn dan vanuit vaste patronen reageren.
- In de dagelijkse drukte meer innerlijke rust en persoonlijk welbevinden ervaren.
- In plaats van zo snel mogelijk ergens aanwezig proberen te komen, ergens helemaal aanwezig zijn.

Voorom een burnout en gun jezelf of je werknemers de mogelijkheid om de kwaliteit van het werk én van het leven weer in eigen handen te nemen.



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djojbusiness.nl
www.djojbusiness.nl

DATA	28 oktober, 4, 11, 18, 25 november, 2, 9, 16 december
TIJD	10.00 - 12.30 uur
KOSTEN	€ 965,- excl. btw en excl. arrangementkosten, duur van de training: 9 weken - 9 weken - 2½ uur

Effectief communiceren is een praktijkgerichte tweedaagse training voor iedereen die beter en effectiever wil communiceren. Wanneer we mensen voor het eerst ontmoeten is de eerste indruk vaak het allerbelangrijkste. Binnen een paar seconden vormen we een mening over hoe iemand is en wat we aan hem of haar hebben. Soms kunnen we moeiteloos aangeven wat we van anderen vinden en hoe ze communiceren. Maar hoe zit het eigenlijk met onszelf? Hoe komen we zelf over en hoe effectief is onze eigen communicatie?

Deelnemers aan de training gaan actief aan de gang om te ervaren en te voelen wat hun invloed is op anderen en wat de invloed van anderen is op hen.

Onderwerpen die behandeld worden zijn onder andere:

- Wat is communicatie (verbaal / non verbaal / energietisch)?
- De eerste indruk.
- Goed luisteren.
- Eigen houding en die van de ander.
- Inzicht in eigen gedrag en beter zien wat de ander doet en welke mening daaraan verbonden wordt.
- Kwaliteiten, normen en waarden.
- Hoe omgaan met "lastige" mensen.
- Wat is jouw stijl van communiceren? Met welke stijlen heb je moeite of liggen je juist?

Resultaat: dat deelnemers bewuster worden van wat ze uitspreken, en het effect van die uitspraak op hun communicatiepartner. Ook groter bewustzijn van de invloed van (snel) oordelen en hoe objectief/neutraal kijken je communicatie kan verbeteren.



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djoj.nl
www.djoj.nl

DATA	3 en 4 oktober
TUJD	10.00 - 17.30 uur
KOSTEN	€ 660,- excl. btw en excl. arrangementkosten, duur van de training: 1 intake-gesprek, 2 trainingdagen, 4 dagdelen.

Goede feedback bevordert de communicatie en helpt een open (werk) sfeer te creëren. Feedback stimuleert bovendien zelfinzicht en versterkt onderlinge relaties.

Feedback geven en ontvangen is een vaardigheid die je kunt leren. Deze training biedt je daartoe handvaten:

- waarnemen en interpreteren
- 4 g's (gedrag, gevoel, gevolg, gewenst)
- ruimte geven en nemen
- luisteren, samenvatten, doorvragen
- gewildloos communiceren
- non-verbale communicatie

Tijdens de training wordt geoefend met ingebrachte ervaringen van de deelnemers.

Doelgroep

Iedereen die het geven en ontvangen van feedback lastig vindt en wil leren hoe hij/zij feedback kan inzetten ter bevordering van onderlinge communicatie.

Resultaat

- bewustzijn van eigen gedrag en het effect daarvan op de ander
- positieve manier van feedback geven
- helder en respectvol formuleren
- feedback op een prettige manier ontvangen



djoj training & opleiding

010-2850238

info@djojbusiness.nl

www.djojbusiness.nl

DATA	26 september, 1 november
TIJD	13.30 - 17.00 uur
KOSTEN	€ 150,- excl. btw en excl. arrangementkosten, duur van de training: 1 dagdeel

Ben je manager of projectleider en moet je in jouw beroep creatief denken en handelen? Loop je soms vast in creatieve processen? Verlang je naar verdieping in jouw creatief denken en handelen?

Deze tweedaagse training biedt via verbale en non-verbale methoden een reis naar jouw creatieve zelf. Je wordt uitgenodigd om vrijer te worden in denken, voelen en handelen. Dit maakt je sneller en efficiënter om beslissingen te nemen, die aansluiten aan jouw wens voor vernieuwing. Verder versterkt deze training jouw communicatieve vaardigheden, want jouw gedachten worden bewuster gekoppeld aan je lichaamstaal en je leert je lichaam als inspiratiebron te volgen.

Bovendien maken we gezamenlijk een duik naar de kern van dit leven. Waar gaat het nu om? We onderzoeken waar we binnen de groep vastlopen. Dat is het startpunt om 'out of the box' te gaan. De groep bepaalt zelf hoe ver we reiken. Het moet vooral een inspirerende, leuke en luchttige training zijn die stimuleert om te veranderen en om in flow te komen. Gun jezelf om los te komen van de dagelijkse beslommeringen!



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djoj.nl
www.djoj.nl

DATA 3 oktober en 28 november
TIJD 10.00 - 17.30 uur
KOSTEN €660,- excl. btw en excl. arrangementkosten,
duur van de training: 1 intake, 2 dagen, 4 dagdelen

De stap van uitvoeren naar leidinggeven klikt vaak als een logische ontwikkeling. Een leidinggevende functie brengt echter meer met zich mee dan alleen een andere positie en de kunst van mensen aansturen. Je hoort niet meer bij het team zoals voorheen. Er wordt verwacht dat je anderen aan gaat spreken op gedrag, houding en resultaten. En er wordt van je verwacht ervaring en teamresultaten verder in de organisatie te vertegenwoordigen. Een echte omschakeling. Je relatie tot jouw leidinggevende, de directie, de organisatie, de klant is ook een onderdeel van deze verandering. Uitdagende stappen die vaak achteraf het besef geven dat dit proces ondersteuning vraagt aan de hand van verdieping van kennis en vooral versteviging en inzicht in eigen leiderschap. Er wordt vaak verwacht dat je verstand van de inhoud hebt en houdt en tegelijk wordt er verwacht dat je gaat managen. Je krijgt andere verantwoordelijkheden en meer invloed op de koers. Veel managers rollen vaak in hun nieuwe leidinggevende positie en doen veel zaken op hun achterliggende ervaring. Echter vraagt leidinggeven bekende en ook vooral andere aspecten van leiderschap. Een managementfunctie brengt ook situaties met zich mee die niet altijd gemakkelijk zijn op te lossen. Als leidinggevende zit je in een positie die voortdurend aan reflectie onderhevig is. Je moet snel kunnen beslissen en daarbij de belangen van veel partijen afwegen. Je moet alert zijn, ongewenste ontwikkelingen onderkennen en presteren onder druk. En besef van verraging en reflectie hebben. En dat allemaal in contact met de organisatie, directie en het team.

Voor wie Bent je nog niet zo lang leidinggevende en wil je jouw stijl van leidinggeven verbeteren of ambieer je een leidinggevende functie? Dan is dit de training die je hierbij kan ondersteunen. Jouw leiderschap staat centraal en wordt in deze training gekoppeld aan professionaliteit. Resultaat Tijdens deze dagen ga je aan de slag met praktische modellen waarbij jouw praktijk de basis is. Dit alles gekoppeld aan leiderschap en jouw ontwikkeling hierbinnen. Hoe kun je dit verstevigen zodat je daadkracht en met slagkracht aan de slag gaat.

Djoj training & opleiding



010-2850238
info@djojbusiness.nl
www.djojbusiness.nl

DATA duurt van de training: 1 intake-gesprek, 2 trainingdagen, 7 dagdelen, 1 terugkomdag
KOSTEN € 1170,- excl. btw en excl. arrangementkosten

Authentiteit is onontbeerlijk voor effectief leiderschap en een verbindende cultuur binnen teams en organisaties. Ook geeft dit de richting.

Van iemand die in een leidinggevende functie zit mag worden verwacht dat hij of zij geloofwaardig en betrouwbaar is en weet te handelen op die momenten dat het van belang is. Door authentiek te handelen schep je vertrouwen bij de ander en wordt je handelen als betrouwbaar ervaren. Hierdoor creëer je een stevig fundament om gezamenlijk iets moois op te bouwen. Dit is van belang voor iedere leidinggevende, manager, projectleider en die personen waarbij leiderschap een belangrijk onderdeel uitmaakt van dagelijks handelen.

De dagelijkse praktijk laat zien dat mensen die vanuit authenticiteit werken succesvoller zijn. Zingeving: jouw missie is de kern binnen jouw leiderschap. Als je om je heen kijkt zie je deze ontwikkeling overal ontstaan en verder vorm krijgen. Dit vraagt ief. Aangepast gedrag van jezelf aanpakken en mensen aanspreken die dit laten zien. Gaan voor wat echt dienend is voor de uitvoering van de taak van de organisatie zonder de authenticiteit uit het oog te verliezen van jezelf en de ander.

De kloof tussen wat er nodig is en wat je wilt en daadwerkelijk doet niet langer als belemmerend ervaren maar gaan erkennen en omzetten naar wat werkt en wat je wilt. Deze omslag geeft succes en daadkracht.



Djoj training & opleiding

010-2850238

info@djoj.nl
www.djoj.nl

DATA duur van de training: 1 intake-gesprek, 2 trainingdagen, 7 dagdelen, 1 terugkomdag
KOSTEN € 1170,- excl. btw en excl. arrangementkosten



Creatief en Inspiratie	<ul style="list-style-type: none">• Mindfulness• Persoonlijke presentatie• Professioneel dansen• Out of the box sessie• Creatief vergaderen• Planet, People, Profit, Passie
Loopbaan Ontwikkeling	<ul style="list-style-type: none">• Individuele coaching• Loopbaanontwikkeling• Loopbaan coaching• Coaching on the job• Opzetten mobiliteitscentrum• Reïntegratie• Outplacement
Conflicthantering en Aggressiebeheersing	<ul style="list-style-type: none">• Omgaan met conflicten• Onderhandelen• Omgaan met agressie
Balans in werk en leven	<ul style="list-style-type: none">• Personal coaching• Business coaching• Loopbaan coaching• Systemisch coaching

Persoonlijke ontwikkeling en groei	<ul style="list-style-type: none">• Naar de kern van je persoonlijke kracht• De 7 P training• Mindfulness• Stressbestendigheid• De universele creatiecyclus voor persoonlijke ontwikkeling• De kracht van de vrouw in het hier en nu• Jij en jouw Kompas• Jouw Kompas in contact met de anderen• De basis van iedere leerkracht
Systemisch werken	<ul style="list-style-type: none">• Opleiding systemisch werken• Workshop systemische werken• Tweedaagse training organisatieopstelling• Systemisch organisatie advies• Opleiding organisatie opstelling
Communicatie	<ul style="list-style-type: none">• Sociale Media• Onderhandelen• Gewelddoze communicatie• Non-verbale communicatie• Beïnvloeden• Effectief vergaderen• Creatief vergaderen
Commercie en klantgerichtheid	<ul style="list-style-type: none">• Onderhandelen• Klantgericht handelen

Djoj training & opleiding - Trainingen en workshops //////////////

Op de volgende pagina's vindt u een collage van trainingen, workshops en opleidingen uit het totale portfolio van Djoj training & opleiding.

Djoj training & opleiding
 www.djoj!nbusiness.nl
 info@djoj!nbusiness.nl
 tel. 070-449 03 28 (tijdens kantooruren)
 mobiel 06-135 286 34



Leiderschap & Management	<ul style="list-style-type: none"> • Organisatieopstellingen • Leiderschap vanuit je kern • Praktisch leidinggeven • Professioneel leidinggeven • Bezielend leidinggeven met passie • Coachend leidinggeven • De 7 P-training • De universele creatiecyclus voor organisaties • De kracht van vrouwelijke leiderschap • Succesvol leiderschap • (Systemisch) organisatieadvies • Leiding geven door leiding durven nemen • Procesmanagement • Procesbegeleiding • Coaching
Ondernemer	<ul style="list-style-type: none"> • (Systemisch) organisatieadvies • Ondernemersadvies • Procesmanagement • Procesbegeleiding • Coaching
Teamontwikkeling	<ul style="list-style-type: none"> • Teamontwikkeling • Teamcoaching • Teamtraining • Van individu naar team

Welkom

bij Djoj training & opleiding

Bedrijven hebben te maken met snelle en complexe veranderingen. Dit is niet voor iedereen gemakkelijk. Sterker nog, het beroep dat op flexibiliteit en improvisatievermogen van professionals wordt gedaan was nog nooit zo groot.

Mensen willen goed blijven functioneren in hun werk, maar ze willen ook goede relaties met hun gezin, ze willen gezond blijven en een sociaal netwerk opbouwen.

Om succesvol te blijven en structureel tot goede resultaten te komen, is investeren in persoonlijke ontwikkeling, authenticiteit en communicatievaardigheden onontbeerlijk geworden. Ontwikkeling vanuit de kern, van binnen naar buiten. Dit is de weg die de komende jaren alleen maar belangrijker zal worden.

Persoonlijke training & opleiding kunnen hier helpen succesvol de verbinding te leggen tussen werkgerelateerde en persoonlijke thema's. Want als u beter in uw vel zit, dan functioneert u ook beter op uw werk. En omgekeerd.

De trainers van Djoj training & opleiding zijn thuis in zowel de zakelijke profit als non for profit wereld. Daarnaast hebben ze ervaring in het begeleiden van processen op het gebied van persoonlijke groei, zelfacceptatie, communicatie en marketing, persoonlijk leiderschap en bijvoorbeeld systeemopstellingen. Zij onderscheiden zich door onconventioneelheid met professionaliteit te verenigen en hebben een uitdagende manier van werken.

Zie voor uitgebreidere informatie de agenda op www.djoj.nl/business, of bel en of mail ons.



Cursusprogramma najaar 2011

training & opleiding

