



djoj

ruimte voor  
persoonlijke  
ontwikkeling

# Cursusprogramma voorjaar 2012

**Open dag**  
8 januari  
[www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)



Hij ligt er weer, de nieuwe agenda voor het voorjaar van 2012!

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 eenieder zich snel thuis voelt.

We gaan ervan uit dat ook dit voorjaar van 2012 weer een veelbelovend seizoen zal worden. Op 8 januari 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 Harten Vier: je innerlijke krachten Workshop Harten Vier, Hilt de Vos
- 9 Geweldloze Communicatie Ai-opener, Martin van der Meulen
- 9 Geweldloze Communicatie Festival Ai-opener, Martin van der Meulen
- 10 Reading Healing Female Touch Vrouwenleven, Elizabeth van den Hurk
- 10 Schrijfcursus Schrijf het van je af Centrum voor Verborgten Verlies, Mieke de Bruin

## COACHING

- 11 Je Hoger Zelf in je dagelijks leven Praktijk Wilma Waaijer, Wilma Waaijer
- 12 Body & Mind Language 2012 Deel 1 Instituut body & mind language, Jos Dolstra
- 14 Personal, life & loopbaan coaching Heleen Personal Coaching, Heleen Jansen
- 15 Kies bewust voor het onderbewuste! Aben COaching training en advies, Henny Aben
- 16 Ervaringsgerichte Coaching Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
- 16 Intuïtieve begeleiding Praktijk Wilma Waaijer, Wilma Waaijer
- 17 Intentiesprong De5Elementen.nl, Mark Lock
- 17 Lichaamsgerichte Coaching Erkend Coach Erik van Duijvenbode

## THERAPIE

- 18 Emotioneel Lichaamswerk Therapie Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
- 18 Praktijk Coaching en Dramatherapie Praktijk voor Coaching en Dramatherapie
- 19 Lichaamsgerichte therapie Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
- 20 Lichaamsgerichte therapie Praktijk Irene Duijvestijn
- 21 Lichaamsgerichte psychotherapie Paola van der Hulst
- 22 Lichaamsgerichte psychotherapie Karin Smit
- 23 Psychotherapie en Coaching Praktijk voor Psychotherapie, Hypnotherapie, Coaching
- 24 Regressie therapie en Rebirthing Ben Menheere
- 25 Psychotherapie en Coaching Praktijk voor Psychotherapie, Hypnotherapie, Coaching

## OPSTELLINGENWERK

- 25 Familieopstellingen De Witte Prins, Hans Schuijff
- 26 Systemisch Werken Praktijk Irene Duijvestijn
- 27 Opleiding Systemisch Coachen truenorth, Astrid van Noort
- 28 Opleiding Systemisch Werk Bodymind Opleidingen, Henne Arnolt Verschuren

## MASSAGE

- 28 Workshop Indiase Hoofdmassage LOTUS MassageTrainingen, Esther Hak

# INHOUDSOPGAVE

---

29	Cursus Ontspanningsmassage	Luna Massage Cursussen
30	Integratieve massage	Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
31	Beweging als bron van vrijheid	Opleiding Trager Nederland, Ellen van 't Hoff
32	Ayurvedische of Tantra massage	Jiva's, Ingrid Kramer

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

33	'N Hart Gelach	Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
34	Opleiding Energetic Integration	Bodymind Opleidingen, Henne Arnolt Verschuren
35	Cursus Leven in je Lijf	Paola van der Hulst
36	Emotioneel Lichaamswerk Groep	Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
36	Alexander Techniek	Ingrid van Schuylenburch
37	Cranio-sacraal therapie	Anke Mintjes
37	Cranio-sacraal therapie	Ingrid van Schuylenburch

## D A N S

38	Chakradans en Meditatie	Chakradans, Deborah Campagna
38	De Vijf Ritmes van Gabriëlle Roth	Terra Nova V.O.F., Saryo van Lakerveld
39	5Ritmes van Gabriëlle Roth   Just Dance	Ron Hagendoorn   5Ritmes Gabriëlle Roth
40	Biodanza met Ruud & Party's	Biodanza Rotterdam, Ruud van den Broek

## M E D I T A T I E

41	AUM	Centrum Djoj
41	Nalandabodhi, science of mind	Nalandabodhi Nederland, Sebo Ebbens

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

42	Gewoon onder mannen	Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
43	In Vrouwelijkheid	Paola van der Hulst en Karin Smit

## M I N D F U L N E S S

44	Rzijn Mindfulness Training	Mindfulness, Katja Tullemans
45	Mindfulness	Encounter, Clemens Verweij
46	Mindfulness Themadag(en)	Centrum Djoj, Marijke van Duinhoven

## Y O G A

47	KinderYoga	Centrum Djoj
48	Chakra yoga	Centrum Djoj, Rineke Vierhoven
49	Yoga & Meditatie	Yoga & Meditatie, Yolanda de Vrij
50	PowerYoga (starters & mixed level)	i Yo-Jo Yoga, Chantal Tuinier
50	Kundalini Yoga (ontdek jezelf)	LOTUS kundalini yoga, Pankaja (Esther) Buitendijk

# INHOUDSOPGAVE

---

51	Kashmiryoga	Kashmiryoga en Lichaamswerk, Doreen Woutersen
51	Workshops en cursussen lachyoga	Lachyoga Nederland, Wil Hendriks
52	Yoga voor zwangeren	Centrum Djoj, Rineke Vierhoven
53	Tieneryoga en Dans	Chakradans, Deborah Campagna
<b>S P I R I T U E E L</b>		
53	Klankhealing Concert	Klankhealing Circle, Vincent Vrolijk
54	Reiki en andere healing frequenties	Reiki Centrum Rotterdam, Annie van der Meer
56	Verlichtende Sessies	Umojaworld, Keesjan van der Klooster
57	Cursus Reiki 1, 2, 3, oefenavonden	Aurora voor welzijn en persoonlijke ontwikkeling
57	Cursus Intuïtie en Mediumschap	Medium Anneke Klaassens
58	Reconnective Healing	Reconnective Healing, Monique van den Berg
59	Cursus Tera Mai Reiki & Seichem I	Enfys Tera Mai Healing, Kitty Hekelaar
59	Zielscontact	Wietske Consultancy, Wietske Visser
<b>Z I N G E V I N G</b>		
60	Sprankelend leven na verlies	Centrum voor Verborgen Verlies, Mieke de Bruin
<b>S J A M A N I S M E</b>		
60	Sjamanisme	De Quest, Caroline Daalder
61	2011 SJAMAAN.NL	Sjamaan.nl, Peter de Haan
61	2011 SJAMAAN.NL	Sjamaan.nl, Peter de Haan
62	Institute of Siberian Shamanism	Institute of Siberian Shamanism, Petra Giesbergen
<b>T A N T R A</b>		
63	Hart, seks en liefde	Praktijk de Zon, Dick Zoutendijk
64	Tantra	Tantratraining.nl, Jan den Boer
<b>T R A I N I N G E N O P L E I D I N G</b>		
64	Kernkwaliteiten & Personal Power	Esther Hak Coaching & Training
65	Opleiding tot Gelukscoach!	Neijman&Kuper, Sheila Neijman & Mathilde Kuper
66	Vergaderen: maar dan effectief!	Djoj training & opleiding
67	Creatie, Innovatie & Vernieuwing!	Djoj training & opleiding
68	De kracht van feedback	Djoj training & opleiding
69	Effectief communiceren	Djoj training & opleiding
70	Mindfulness op het werk	Djoj training & opleiding
71	Naar de kern van je persoonlijke kracht	Djoj training & opleiding
72	Omgaan met conflicten	Djoj training & opleiding
73	Onderhandelen	Djoj training & opleiding

# INHOUDSOPGAVE

---

74	Persoonlijke effectiviteit	Djoj training & opleiding
75	Verandermanagement met hoofd, hart én passie	Djoj training & opleiding
76	Versterken van de HRM-er in de praktijk	Djoj training & opleiding
77	Systemisch werken	Djoj training & opleiding
78	Opleiding Gezins- en KinderCoach	DreamChild, Sylvia Roosendaal
79	Kennismaking Reversie Methode	DreamChild, Sylvia Roosendaal
80	Kind in zijn Kracht	DreamChild, Sylvia Roosendaal
81	Innerlijk Kind	DreamChild, Sylvia Roosendaal
82	Charmes in de Strijd	Francis Pool training & ontwikkeling
83	Workshops De Maskermaker	Bodymind Opleidingen, Henne Arnolt Verschuren

## THEMADAGEN EN -AVONDEN / FESTIVALS

83	Genietavond	Centrum Djoj
84	Anders Avondje Uit	Centrum Djoj
84	Djoj Single Nights	Centrum Djoj
85	Wellness & Wellbeing Event	Djoj Events
86	Zondagmiddag Café (workshop of lezing)	Djoj Events
86	Eigentijds Winterfestival	Eigentijds Magazine, Peter Van Kan
87	Coaching Counselling Communicatiedag	Djoj Events
88	Wake Up 2012	Djoj Events
89	Mindfulness Festival	Djoj Events
90	Open Dagen Centrum Djoj	Djoj Events

## ONDERNEMERS

90	Ondernemers ont-moeten ondernemers	Djoj in Business
91	Coaching (startende) professionals	KernFacility Executive BV, Rob Wittkamp

## DIVERSEN

92	Intro adem, stem en boventonen	Stembalans, Borg Diem Groeneveld
92	Relateren kun je leren	Praktijk voor ELW, Coaching & Supervisie
93	Retraite, Yoga of Detox weekend	Lighthouse Works, Eelke Pollé
93	Zingen voor je plezier op vrijdag!	Rootskoor, Herbert de Jonge
94	Reis van de zintuigen	Simply Bee, Willeke Huijsmans

## COLOFON

---

*Het cursusprogramma wordt twee keer per jaar uitgegeven. Kijk voor actuele wijzigingen op de website van Centrum Djoj Rotterdam: [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl).*

*Vormgeving: Monologo Communicatie & Vormgeving  
Copyright: Centrum Djoj 2011*

# WELKOM BIJ CENTRUM DJOJ

---

## **Centrum Djoj**

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 Centrum een goede partner is tegen een concurrerende prijs. Natuurlijk bespreken we graag de mogelijkheden om uw activiteiten tot een succes te maken!

**[www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)**

## **Djoj training & opleiding**

Djoj training & opleiding kan daarbij het volledige programma van opleiding en training verzorgen.

**[www.djojopleidingen.nl](http://www.djojopleidingen.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](http://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 twee weken op 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](http://www.ont-moetondernemers.nl)**

## **Djoj Events**

Djoj Events is een evenementenorganisatie die de werelden van onderwijs en ontspanning met elkaar verbindt en tot actief bewustzijn maakt. Djoj Events organiseert lezingen, workshops, concerten, festivals en andere evenementen met (inter)nationale coaches, therapeuten, trainers, auteurs en musici.

**[www.djojevents.nl](http://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:

- 23-12-2011 t/m 07-01-2012 (Kerstvakantie)
- 27-02-2012 t/m 01-03-2012 (Voorjaarsvakantie)
- 28-04-2012 t/m 04-05-2012 (Meivakantie)
- 02-07-2012 t/m 26-08-2012 (Zomervakantie)

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

### **Het complete programma op [www.djoj.nl](http://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

**Centrum Djoj:** [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)

E-mail: [info@djoj.nl](mailto:info@djoj.nl)

**Djoj in Business:** [www.djojinbusiness.nl](http://www.djojinbusiness.nl)

E-mail: [info@djojinbusiness.nl](mailto:info@djojinbusiness.nl)

**Djoj in Travel:** [www.djojintravel.nl](http://www.djojintravel.nl)

E-mail: [info@djojintravel.nl](mailto:info@djojintravel.nl)

**Djoj Events:** [www.djojevents.nl](http://www.djojevents.nl)

E-mail: [info@djojevents.nl](mailto:info@djojevents.nl)

**Djoj training & opleiding:**

[www.djojopleidingen.nl](http://www.djojopleidingen.nl)

E-mail: [info@djojopleidingen.nl](mailto:info@djojopleidingen.nl)

ABN Amro 50.07.29.875

Postbank: 59.16.46

Kamer van Koophandel Rotterdam

nr. 24196108

BTW Nummer: NL1351.18.931.B.01

## **Harten Vier: je innerlijke krachten [HDEV815]** //////////////////////////////////////

In deze workshop wil ik je laten deelnemen aan een ontdekkingsreis naar je eigen innerlijke wereld. Wat is jouw gedrag en wat zijn jouw valkuilen?

Hierdoor kun je de regisseur worden van je eigen innerlijke wereld. Je gaat merken dat je op een heel andere manier gaat werken met je harten-vier: het luisteren, kijken, praten, en doen.

**De Werkwijze**

Ik heb gekozen om te werken met de 4 elementen en de innerlijke schilden.

De wereld is gemaakt met water, vuur, aarde en lucht en deze elementen zitten ook in jou en in mij. Doorgaans is 1 van de elementen sterk aanwezig terwijl de andere niet ontwikkeld zijn. Ik laat je vervolgens op een speelse manier werken met de tegenpool van je sterkst ontwikkelde element.



Daarnaast wordt gekeken naar je innerlijke familie, die bestaat uit 4 schilden: Het jongetje, het meisje, de man en de vrouw. Als de schilden of de elementen niet in balans zijn krijgen we de schaduwkanten van deze schilden te zien of de valkuilen van de elementen. Iedereen kent wel het kindvrouwtje, de drama Queen, het rebels jongetje, de dictator, verlegen jongetje, etc.

Doordat je innerlijke wereld niet in balans is, krijg je ontwrichtingen zoals je die misschien herkent in het gezin waar je in opgegroeid bent, in je relatie(s) dan wel op je werk.

Ik leer je je innerlijke wereld te herkennen, zodat je regisseur kunt worden over je eigen handelen: het gedrag kiezen dat wenselijk is in de verschillende situaties. Hierdoor word je flexibeler en kun je jezelf meer vrijheid geven.

**Workshop Harten Vier**  
**Hilt de Vos**

06-113 635 07  
[info@workshophartenvier.com](mailto:info@workshophartenvier.com)  
[www.workshophartenvier.com](http://www.workshophartenvier.com)

DATA	14 januari, 17 maart, 14 april
TIJD	9.30 - 16.30 uur
KOSTEN	€ 75 per sessie

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

Ontwikkel je communicatiekracht, privé en in je werk met een basistraining in Geweldloze Communicatie in Rotterdam! Gedurende 2 dagen maak je kennis met het gedachtengoed 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.

**DATA** 13, 14, 27, 28 januari, 6, 7 maart, 8 mei  
 zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
**TIJD** 9.15 - 16.30 uur of 10.00 - 17.00 uur  
**KOSTEN** zakelijk (organisaties) € 675 / ZZP-er € 350 / particulier  
 € 245 (vrijgesteld van BTW)

**Ai-opener**  
**Martin van der Meulen**

010-465 00 68  
[info@ai-opener.nl](mailto:info@ai-opener.nl)  
[www.ai-opener.nl](http://www.ai-opener.nl)

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

Ontwikkel je communicatiekracht privé en in je werk tijdens het driedaagse Festival van de Geweldloze Communicatie in Rotterdam!

Het festival begint met een inspiratiemiddag voor professionals in het onderwijs, op vrijdag 10 februari. Het programma op zaterdag biedt vooral kennismakingsworkshops, op zondag kun je zowel kennismakingsworkshops als verdiepiingsworkshops volgen.

De workshops worden gegeven door bekende en minder bekende (internationale) trainers met een keuze uit 30 verschillende titels. Kijk voor meer informatie en inschrijven op [www.festivalvandegeweldlozecommunicatie.nl](http://www.festivalvandegeweldlozecommunicatie.nl).



**Ai-opener**  
**Martin van der Meulen**

**DATA** 10, 11, 12 februari  
**KOSTEN** zie: [www.festivalvandegeweldlozecommunicatie.nl](http://www.festivalvandegeweldlozecommunicatie.nl)

010-465 00 68  
[info@ai-opener.nl](mailto:info@ai-opener.nl)  
[www.ai-opener.nl](http://www.ai-opener.nl)

**Reading Healing Female Touch [EVAN586]** //



Communiceren met uw wezen = READING

Thema's: relaties met familie, dierbaren (ook na overlijden), werk en privé.

Leven en Liefde; Vrouw zijn en opvoeding; Speciale vraag

Om kennis te maken kunt u een korte 1 op 1 reading krijgen tijdens onze inloopdagen en de open dagen in Centrum Djoj.

Female Touch: milde liefdevolle massage gegeven vanuit het hart.

We organiseren vrouwendagen in Djoj: Vrouwen in de Overgang woensdag 18 april, 13.00 - 17.00 uur, opgave vóór april.

**Vrouwenleven**

**Elizabeth van den Hurk**

010-456 09 84

06-445 063 51

elizabethvandenhurk@  
gmail.com

[www.vrouwenleven.com](http://www.vrouwenleven.com)

DATA woensdag 18 april  
TIJD 13.00 - 17.00 uur  
KOSTEN afhankelijk van inkomen

**Schrijfcursus Schrijf het van je af [MDEB811]** //



Geef je verlies woorden en neem afscheid op papier. Verwerk je verlies in verhalen, gedichten of brieven. Beschrijf het onbespreekbare en ervaar de weldaad van dit stilstaan om verder te kunnen gaan. In een veilige en uitnodigende sfeer leer je woorden te geven aan je gemis, je verlies, je boosheid, je angst, je verdriet én je vreugde. Zo kun je de helende werking ervaren van dit cadeau aan jezelf. Schrijfervaring is niet nodig, open staan voor een nieuwe ervaring wel.

Mieke de Bruin van het Centrum voor Verborgten Verlies verzorgt deze cursus. Als ervaren publiciste schrijft ze regelmatig voor verschillende magazines. Zie ook [www.verborgenveries.nl](http://www.verborgenveries.nl) voor andere data en activiteiten.

**Centrum voor  
Verborgten Verlies  
Mieke de Bruin**

06-250 663 75

[info@verborgenveries.nl](mailto:info@verborgenveries.nl)

[www.verborgenveries.nl](http://www.verborgenveries.nl)

DATA 11 en 18 mei  
TIJD 9.30 - 12.30 uur  
KOSTEN € 45 per ochtend

////////////////////////////////////// **Je Hoger Zelf in je dagelijks leven [WWAA803]**

Hoe zet je je Hoger Zelf praktisch en effectief in in je dagelijks leven? Zodat je kiest en besluit naar je hoogste goed. Je Hoger Zelf overziet samenhang, grote lijn en detail van je leven met een helder en liefdevol oog. Het reikt je praktische handvaten aan voor een effectieve en adequate aanpak van vragen en uitdagingen in je dagelijks leven. Investeer drie maanden in het steeds meer inzetten van je eigen wijsheid!

Voor ieder die kansen, vragen, problemen en uitdagingen in zijn privé of werkleven vanuit zijn hoogste perspectief wil aanpakken.

De kern van de cursus ligt bij de inbreng vanuit je dagelijks leven. We werken met oefeningen, visualisaties en uitwisseling over (meer dan):

- hoe uit je HZ zich nu
- je HZ als hulp inschakelen
- aankomende situaties optimaliseren
- jezelf zijn of (te) aangepast
- gevoelens toelaten en onderzoeken
- emotioneel en energetisch schoon blijven
- manieren van zelfbescherming
- open zijn en afsluiten.



**Praktijk Wilma Waaijer**  
**Wilma Waaijer**

010-482 23 12  
wilmawaaijer@hetnet.nl  
www.praktijkwilmawaaijer.nl

DATA 12, 19, 26 januari, 2, 9, 16, 23 februari, 8, 15, 22 maart  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
TIJD 19.30 - 22.00 uur  
KOSTEN € 245



////////////////////////////////// **Body & Mind Language 2012 Deel 1 [AOPL790]**

Ons team:

- Jos Dolstra is de hoofdtrainer van Body & Mind Language. Zij studeerde dans therapie o.l.v psychiater Charlotte Querido gevolgd door laban bewegingsanalyse, intuïtieve ontwikkeling en NLP.
- Dominique Dolstra Msc Ma is trainer van de opleiding. Zij studeerde cum laude af in psychologie en bestuurskunde. (veranderings management). Ze gaf communicatie aan de 2e jaars studenten van de Universiteit te Utrecht en studeerde BML.
- Jolanda Drent is de Hoofd Opleidings Coach. Zij behaalde haar Propedeuse HBO sociale academie maatschappelijk werk. Ze is afgestudeerd als Mensendieck oefentherapeute. Ze is geregistreerd psychosomatisch therapeut. Ze studeerde tevens NLP, Enneagram en BML.

Boek

Jos Dolstra schreef het boek Body & Mind Language (€ 13,95). Het boek verhaalt over de samenhang tussen onze levenshouding en lichaamshouding. Het reikt oefeningen aan waarmee via een verschuiving in het bewegingsidoom een verandering in het denken en voelen teweeg kan worden gebracht.



**Instituut body & mind  
language  
Jos Dolstra**

DATA	introductieavonden op 1 juni en 7 september, start opleiding 6 oktober
TIJD	19.30 - 22.00 uur
KOSTEN	€ 1.095 10 dagen opleiding, incl. btw, lunch, koffie, thee, manual en boek

06-415 451 04  
06-517 925 68  
jos@heuvell.cistron.nl  
www.bmli.nl



////////////////////////////////////// **Kies bewust voor het onderbewuste! [HABE702]**

**PMA Ervaringsseminar**

De PMA (Progressive Mental Alignment)techniek zal je laten zien hoe je onderbewustzijn je gedachten, overtuigingen, beslissingen en gedragingen besturen, zonder dat jij je daarvan bewust bent.

Door de PMA methode toe te passen, zul je in één dag ervaren in welke mate je jezelf onbewust saboteert en wat de remmende gevolgen zijn voor je gezondheid en effectiviteit. Je leert de bronnen hiervan te identificeren en ontvangt de techniek om deze recentelijk ontdekte “stoorzenders” op te heffen.

Na dit 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.
- Weet je de oorzaak te vinden van je gevoelens en belemmerende gedachten.
- Je weet de vijf coachingsstappen van PMA en hoe je deze op jezelf en anderen kunt uitvoeren.
- Je weet op welke lichamelijke reacties je moet letten voor het opsporen van onderbewuste belemmeringen.

Kortom kies bewust voor het onderbewuste en groei!



**Aben COaching**  
**training en advies**  
**Henny Aben**

071-522 04 48  
 06-542 038 09

[henny@abencoaching.nl](mailto:henny@abencoaching.nl)  
[www.abencoaching.nl](http://www.abencoaching.nl)

DATA        27 januari en 16 maart  
 TIJD        9.30 - 17.00 uur  
 KOSTEN    € 195 incl. koffie/thee en lunch

**Ervaringsgerichte Coaching [AVER072]** //



Loop je op je werk regelmatig tegen hetzelfde aan en is erover praten en denken niet effectief genoeg gebleken? Probeer dan eens een lichaams-/ervaringsgerichte manier van coachen.

Je brengt een casus in en gaat ervaren wat je doet. Je lijf geeft lichaamssignalen 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**

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

DATA            wekelijks op dinsdagmiddag, woensdag en donderdagmiddag

**Intuïtieve begeleiding [WAA805]** //



Je intuïtieve en/of heldere vermogens zijn open. Je kent je manier van waarnemen en weet dat je helder ziet, voelt, weet of hoort. Toch roept je talent regelmatig vragen op, het is voortdurend in groei en verandering. Daarom wil je er graag in begeleid worden.

In de bijeenkomsten gaan we aan de slag met je manier van waarnemen, zuiverheid en onzuiverheid, aarden, afsluiten en zelfbescherming, gelijkgestemden vinden, aankomende situaties optimaliseren. Je kunt per avond inschrijven tot 2 weken tevoren (voor 18 januari tot een week tevoren).

**Praktijk Wilma Waaijer  
Wilma Waaijer**

010-482 23 12  
wilmawaaijer@hetnet.nl  
www.praktijkwilmawaaijer.nl

Wilma Waaijer is gediplomeerd therapeut en coach, opgeleid in Rebalancing (1990), Ademwerk (1991), Gestalt psychologie (1995), Touch for Health (2006), Healing Arts (2007).

DATA            20, 27 januari, 10, 24 februari, 9, 23 maart  
TIJD            19.30 - 22.00 uur  
KOSTEN        € 30 per avond, 3 avonden € 80, 6 avonden € 150

//////////////////////////////////// **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!

DATA 3 januari en 27 maart  
TIJD 19.30 - 22.00 uur  
KOSTEN € 35 incl. uniek aandenken



**De5Elementen.nl**  
**Mark Lock**

0183-750680  
06-265 367 64  
mark@marklock.nl  
www.de5elementen.nl

//////////////////////////////////// **Lichaamsgerichte Coaching [EVAN770]**

Wil je meer plezier ervaren in je werk en bovendien meer resultaat zien van je inspanningen? Leer dan luisteren naar jezelf en breng meer kwaliteit in je werk en leven!

We weten allemaal waar een gebrek aan zelfzorg toe kan leiden in werk en leven.

Als post-HBO gecertificeerd coach begeleid ik je om in je werk en leven meer balans te vinden tussen voelen, denken en handelen. Je leert goed voor jezelf te zorgen, waarbij je je lichaamssignalen ter harte neemt en je gevoel net zo luid laat spreken als je denken.

Leg nu je oor bij jezelf te luister en bel/mail me voor een afspraak.

DATA 12, 19, 26 januari, 2, 9, 16, 23 februari, 8, 15, 22 maart  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
TIJD 10.00 - 18.00 uur  
KOSTEN € 100,- excl. btw per uur, particuliere bekostiging  
€ 60 incl. btw



**Erkend Coach**  
**Erik van Duijvenbode**

010-418 75 10  
06-219 724 49  
info@vanduijvenbode.biz  
www.vanduijvenbode.biz

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



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.

Via lichaamsgerichte oefeningen ervaar je bewust hoe jij met bepaalde situaties en gevoelens omgaat en ontdek je nieuwe mogelijkheden.

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

Ik maak o.a. gebruik van bio-energetica, ademwerk, Reichiaans Lichaamswerk, Holistic Pulsing, Gestalt, visualisatie, creatieve werkvormen, traumahealing, familieopstellingen en relatiewerk. Vergoeding zorgverzekeraars: zie [www.nvpit.nl](http://www.nvpit.nl) 'extra informatie'

06-498 907 05  
[info@annievermaat.nl](mailto:info@annievermaat.nl)  
[www.annievermaat.nl](http://www.annievermaat.nl)

DATA op afspraak

**Praktijk Coaching en Dramatherapie [SKOE779] //**



Als dramatherapeut, coach en trainer begeleid ik volwassenen en kinderen bij het gaan van hun weg naar authentiek leven. Basis en uitgangspunt binnen mijn praktijk is de verbinding en het contact met Jezelf.

De ervaring en doen staan centraal. D.m.v. spelvormen en gesprek werk je aan: vergroting van je flexibiliteit en zelfvertrouwen, toename van je weerbaarheid, bewustwording t.a.v. je denken, voelen en handelen, inzicht in je innerlijke subpersoonlijkheden en afweermecanismen, aarding, contact met jezelf.

**Praktijk voor Coaching en  
Dramatherapie Rotterdam  
Sandra Koedood**

Werkvormen zijn: improvisatie, rollenspel, verhalen, lichaamsgerichte oefeningen, voice-dialogue

010-785 32 66  
06-269 775 37  
[info@sandrakoedood.nl](mailto:info@sandrakoedood.nl)  
[www.sandrakoedood.nl](http://www.sandrakoedood.nl)

DATA 10, 12, 17, 19, 24, 26, 31 januari, 2, 7, 9 februari  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
TIJD 9.00 - 13.00 uur  
KOSTEN € 60 per sessie

//////////////////////////////////// **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, inquiries 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, je relatie niet lekker loopt, je vaak somber voelt, minder in je hoofd wilt 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 psychotherapie [PVAN083]**

Paola van der Hulst heeft een praktijk voor lichaamsgerichte training en therapie en lichaamsgerichte traumatherapie. Daarnaast heeft ze opleidingen gevolgd op het gebied van stemwerk, tantra en NLP.

Herken je deze thema's?

- Je wilt graag meer contact met anderen en weet niet hoe.
- Je vraagt je vaker af wat de ander wil dan wat je zelf wilt.
- Je houdt je stil en wil je meer laten horen.
- Je hebt alweer 'ja' gezegd terwijl je er echt geen zin in hebt.
- Je overschreeuwt jezelf en verlangt naar meer verbinding.

In de loop van je leven doe je mooie en minder mooie ervaringen op. Sommige daarvan zorgen ervoor dat je jezelf ter bescherming gaat aanpassen: je perkt jezelf in, je zet jezelf vast, je laat je niet horen.

Dit vindt zijn weerslag in je lichaam, bijvoorbeeld in de vorm van spierspanningen, een andere lichaamshouding of een ingehouden ademhaling.

Lichaamsgerichte therapie is een manier om naar je beperkingen te kijken en te onderzoeken of die nog steeds nodig zijn, om je vrijer te voelen en de energie meer door je lichaam te laten stromen.

In sessies werk ik met bio-energetische oefeningen, ademhalings-technieken, Gestalt en karakteranalyse. Daarnaast werk ik veel met stem en geluid.



**Paola van der Hulst**

DATA op afspraak  
 KOSTEN € 75 voor sessie van 75 minuten  
 € 50 kennismakingsgesprek van 1 uur

06-284 354 40  
 paolavanderhulst@zonnet.nl  
 www.paolavanderhulst.nl



//////////////////////////////////// **Psychotherapie en Coaching [NVAN793]**

Iedereen krijgt uitdagingen op zijn pad. Meestal gaan deze voorbij en kan je er prima zelf mee omgaan. Maar soms lukt dat niet.

Tijdens gesprekken en oefeningen (en evt. hypnotherapie) kijken we waardoor je vastloopt en hoe je weer in balans komt. Zo ontdek je wie je bent en krijg je weer toegang tot je kwaliteiten en talenten.

Herkent u zich in het volgende? Gebrek aan zelfvertrouwen, lichamelijke klachten waarvoor de arts geen directe oorzaak kan vinden, burn-out gerelateerde klachten, traumatische ervaring, depressief en/of angstig, vastgeroest zitten in oude patronen, conflict-gevoelig, onbestemd gevoel.

Dan is Psychotherapie en/of Coaching wellicht iets voor U.

Lid van VIT beroepsvereniging, RBNG/TBNG geregistreerd. Dus geheel of gedeeltelijke vergoeding is mogelijk.



**Praktijk voor  
Psychotherapie,  
Hypnotherapie en Coaching  
Nicole van Dorsten**

06-109 231 99  
nicolevandorsten@hotmail.com  
www.nvandorsten.nl

DATA op afspraak  
KOSTEN € 90 per sessie



//////////////////////////////////// **Psychotherapie en Coaching [NVAN793]**

Hypnotherapie is een hulpmiddel dat ingezet kan worden bij Psychotherapie of kan als Therapie op zichzelf ingezet worden.

Bij Hypnotherapie leer je onder begeleiding in trance te gaan en het hypnotische proces te gebruiken om vooraf op effectieve manier gestelde doelen te bereiken. Je zult verbaasd zijn over de immense kracht van onbewuste verandering.

Tijdens de trance kun je volledig volgen wat de therapeut zegt. Waar we met ons verstand proberen antwoorden te krijgen, geeft je onbewuste tijdens de trance vaak de antwoorden.

Kijk voor uitgebreide informatie op mijn website. Lid van VIT beroepsvereniging, RBNG/TBNG geregistreerd. Dus geheel of gedeeltelijke vergoeding is mogelijk.

DATA op afspraak  
KOSTEN € 90 per sessie



**Praktijk voor  
Psychotherapie,  
Hypnotherapie en Coaching  
Nicole van Dorsten**

06-109 231 99  
nicolevandorsten@hotmail.com  
www.nvandorsten.nl

//////////////////////////////////// **Familieopstellingen [HSCH701]**

(Familie)opstellingen helpen om zicht te krijgen op wat er op dieper niveau speelt. De onzichtbare dynamiek wordt zichtbaar onder een voor jou belangrijke vraag over elk thema. Het "systeem" komt in beweging naar een nieuwe balans. Nieuwe mogelijkheden ontvouwen.

Energetische therapie (op basis van Tera Mai Reiki) en aandachtsoefeningen helpen je om je prettiger te voelen. Pijn en emoties verzachten en ontknopen en lossen op. Je kan weer stromen.

Ik nodig je uit tot een directe ervaring. Maak een gratis kennismakingsafspraak of neem deel aan een workshop. Ik ben aangesloten bij de V.B.A.G. Tot gauw!

DATA 13, 20, 27 januari, 3,10,17, 24 februari, 9, 16, 23 maart  
(zie verder agenda)  
TIJD 14.30 - 19.00 uur  
KOSTEN zie website van De Witte Prins



**De Witte Prins  
Hans Schuijff**

078-707 01 28  
06-229 700 20  
hans@dewitteprins.nl  
www.dewitteprins.nl



//////////////////////////////////// **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 hier bij. 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 zich 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

**KOSTEN** zie site voor meer info



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

Trudy en Kitty zijn gediplomeerd masseuse en geven met veel plezier sinds 1998 massagecursussen in DJOJ.

**BASISCURSUS.** De stap naar massage geven kan een drempel zijn, wanneer je niet weet hoe je dit kunt doen. De basis cursus geeft een handvat om het masseren eigen te maken. Je leert in 8 avonden een aantal gedegen massagetechnieken zoals knedingen en strijkingen. Elke avond masseren we een deel van het lichaam. We maken hierbij gebruik van warme olie en massagetafels, besteden aandacht aan sfeer, zorgzaamheid en lichaamshouding en geven praktische aanwijzingen. Je ontvangt een duidelijke handleiding, zodat je thuis verder kunt oefenen. Na afloop heb je voldoende vaardigheden om iemand een volledige massage te geven en ontvang je een certificaat. De cursus is geschikt voor iedereen, ervaring is niet nodig. Je hoeft niet met iemand te komen om de cursus te volgen.

**GEVORDERDEN CURSUS.** Tijdens de gevorderden cursus ontwikkel je je vaardigheden en mogelijkheden door het aanleren van veel nieuwe massagetechnieken. De cursus is voor mensen die de basis cursus hebben gedaan of op een andere wijze ervaring hebben met massage.

Cursus 1 **BASISCURSUS** maandag 19.00 - 21.30 uur: € 205  
16, 23, 30 januari, 6, 13 februari, 5, 12, 19 maart

Cursus 2 **GEVORDERDEN CURSUS** woensdag 19.00 - 21.30 uur: € 205  
11, 18, 25 januari, 1, 8, 15, februari, 7, 14 maart

Cursus 3 **BASISCURSUS** woensdag 19.00 - 21.30 uur: € 205  
21, 28 maart, 4, 11, 18, 25 april, 16, 23 mei

Cursus 4 **GEVORDERDEN CURSUS** maandag 19.00 - 21.30 uur: € 205  
26 maart, 2, 16, 23 april, 14, 21 mei, 4, 11 juni



**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

DATA zie bovenstaand  
TIJD 19.00 - 21.30 uur  
KOSTEN afhankelijk van de cursus, zie bovenstaand



//////////////////////////////////// **Beweging als bron van vrijheid [EVAN809]**

Trager is ontwikkeld door Dr. Milton Trager. Tijdens een Trager sessie wordt het lichaam van de cliënt uitgenodigd zich te herinneren hoe makkelijk en vrij het kan bewegen. Dit gebeurt op een zachte, speelse, invoelende en respectvolle manier. Trager is een unieke combinatie van bewegen, voelen, meditatie, “massage” en bewustwording.

De beweging kan van alles zijn, uitbundig en naar buiten, ingetogen en naar binnen, meditatief. Alleen, in tweetallen of met de hele groep samen. En altijd is het voelen van het gewicht het uitgangspunt. Hoe kan het makkelijker, lichter, vrijer en nog vrijer dan dat? Bewegen gebeurt naast en op de massagetafel. Als we met een ander op de massagetafel werken, raken we heel bewust aan. We werken zonder olie, met kleren aan of in ondergoed. Hoe kan het zachter, makkelijker? Wat is vrij en vrijer dan dat? Het lichaam wordt letterlijk zachter en het gevoel gaat hierin mee. Er komt meer bewegingsvrijheid en meer ruimte. Het brengt innerlijke rust, een diepe ontspanning en nieuwe energie. We werken tijdens de workshops zowel op als naast de tafel en de behoeften van de deelnemers bepalen het programma. Als de tijd het toelaat ontvangen de deelnemers ook een mini sessie.

Deepak Chopra MD zegt over Trager: “ Milton Trager’s werk wordt iedereen aangeraden die een gezonder en dynamischer leven wil leiden.”

Info/opgave: [Trager@zeelandnet.nl](mailto:Trager@zeelandnet.nl) of 0111 - 642389

Opmerking: een workshop kan gebruikt worden als voorbereiding op de opleiding tot Trager practitioner. Trager is als bijscholing geaccrediteerd door de VNT en de VBAG.



**Opleiding Trager Nederland**  
**Ellen van 't Hoff**

DATA        25 februari, 10 maart, 7 april  
TIJD        10.00 - 17.00 uur  
KOSTEN     € 75 per dag

0111-642389  
06-219 609 46  
[trager@zeelandnet.nl](mailto:trager@zeelandnet.nl)  
[www.trager.nl](http://www.trager.nl)



////////////////////////////////////// **'N Hart Gelach [DZOU789]**

Misschien een wat vreemde titel voor een training. Nog afgezien van de spelfouten...

Maar ja, de titel dekt wel precies de lading van onze training...

'Hart' omdat we veel aandacht zullen besteden aan daadwerkelijk contact. Je echt verbinden. Met jezelf. Met anderen. Gewoon omdat het in het leven in de essentie (in onze optiek) nu eenmaal gaat om verbinding. Om liefde. Om hartscontact.

En 'gelach' omdat we in de training erg veel plezier zullen hebben. En veel zullen spelen. En veel zullen dansen. Waarom? Omdat we geloven in een focus op plezier. Omdat de heling van 'ogenschijnlijk zware issues' vaak 'meelift' op de laag van plezier. Maar ook omdat we zelf erg veel van dansen en plezier houden...

En omdat plezier weer leidt tot contact. Gewoon omdat we leuker, mooier, aantrekkelijker en echter worden wanneer we plezier hebben en goed in ons vel zitten... En omdat contact weer leidt tot plezier...

In de training zal onder meer worden gewerkt met dans, lichaamswerk, oefeningen rond contact en verbinding, spel, ademwerk, actieve meditaties en inquiries.

De training zal worden gegeven door Liselotte Opdam (06-24350402) en Dick Zoutendijk (06-20369017).

Je bent van harte welkom!



**Praktijk de Zon**  
**Dick Zoutendijk**

DATA        17 maart en 12 mei  
TIJD        9.30 - 16.30 uur  
KOSTEN     € 150 incl. lunch, koffie en thee

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



//////////////////////////////////// **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.

Start vervolgcursus: 10 januari  
 Start basiscursus: 3 april  
 Gratis open les: 27 maart



**Paola van der Hulst**

DATA zie bovenstaand  
 TIJD 19.30 - 22.15 uur  
 KOSTEN € 295 per cursus

06-284 354 40  
 paolavanderhulst@zonnet.nl  
 www.paolavanderhulst.nl

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



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

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

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](http://www.nvpit.nl) 'extra informatie'

DATA	26 januari, 2, 9, 16, 23 februari, 8, 15, 22, 29 maart, 5 april zie voor meer data de agenda op <a href="http://www.djoj.nl">www.djoj.nl</a>
TIJD	19.30 - 22.15 uur
KOSTEN	€ 400 (zakelijk € 575), open les € 15

**Alexander Techniek [IVAN156]** //////////////////////////////////////



**Ingrid van Schuylenburch**

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

“Alles wat we doen, denken of voelen, wordt omgezet in spierspanning” (F.M. Alexander). Door overbodige spierspanning te voorkomen kun je gemakkelijker bewegen, verbetert je ademhaling, herstelt je natuurlijke balans zich en leer je efficiënter en effectiever met jezelf omgaan in het dagelijkse leven. Je ervaart meer innerlijke rust, ontspanning, bewustwording, coördinatie, vitaliteit en energie.

Alexandertechniek heeft een gunstig effect bij o.a.: rug-, nek- en schouderproblemen, RSI gerelateerde problemen, burn-out, verminderen van stress en spanningen, persoonlijke groei, ademhaling en stemgebruik, lichaamshoudingproblemen, herstel na blessure en ziekte, bij beoefening van dans, muziek, toneel en sport.

DATA	op afspraak
KOSTEN	€ 45 voor 45 minuten, € 60 voor 60 minuten, tarieven voor bedrijven op aanvraag

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

De meest nieuwe ontwikkelingen op anatomisch, immuun-, en hersenwerktherapiën liggen aan de basis van Cranio Sacraal therapie. Hierbij worden de beperkingen in de bewegingsvrijheid in het schedelbeen-heiligbeen systeem opgezocht. Het zelfgenezend vermogen wordt gestimuleerd en werkt genezing in de hand. Het is een uiterst subtiele vorm van lichaamsgerichte therapie die je gehele wezen regenereert. Craniosacraal therapie geeft verheldering en verlichting bij lichamelijke en emotionele pijn. Het geeft je de kans om je natuurlijke staat van zijn terug te vinden. Voor ontspanning, meer energie, 'bij te tanken', als zelfzorg. Bij stress, nek/rugklachten, burned-out, trauma's, oorsuizen, whiplash, aangezichtspijn, migraine, slaapproblemen, CVS, MS, depressie en angsten.



**Anke Mintjes**

DATA op afspraak  
 TIJD 13.00 - 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 cranio-sacrale systeem en het bindweefsel 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. 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



//////////////////////////////////// **5Ritmes van Gabrielle Roth [CDJO105]**

Wekelijkse 5Ritmes® dansactiviteiten met Ron Hagendoorn in Rotterdam.

Wekelijkse open les (zonder aanmelding, voor beginners en gevorderden):  
Iedere woensdagavond, Centrum Orion, Wollefoppenweg 91A, Rotterdam.

Cursus (6 avonden met aanmelding op 5ritmes.nl, voor beginners en gevorderden):  
Iedere dinsdagavond, Centrum Djoj, Rotterdam.

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 cursus van 6 avonden.

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.

In deze cursus komen alle ritmes uitgebreid aan bod. Zowel in dans als door eenvoudige ondersteunende oefeningen. Verder leer je meer over de achtergronden van de Vijf Ritmes en hoe ze je kunnen ondersteunen in je dagelijkse leven. Want wat je tegenkomt op de dansvloer, komt vaak overeen met waar je in het leven van alledag tegenaan loopt. De cursus is zowel geschikt voor beginnende als ervaren dansers.

Ook op andere doordeweekse avonden en in de weekeinden biedt Ron Hagendoorn in Rotterdam workshops aan. Op [www.5ritmes.nl](http://www.5ritmes.nl) vind je het programma.

**DATA** 17, 24, 31 januari, 7, 14, 21 februari, 8, 15, 22, 29 mei  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
**TIJD** 19.30 - 21.45 uur  
**KOSTEN** € 87,50 per 6 lessen, korting voor meedere cursussen.  
Zie de website voor details.



**Ron Hagendoorn | 5Ritmes  
Gabrielle Roth  
Ron Hagendoorn**

010-737 02 70  
[5ritmes@ronhagendoorn.nl](mailto:5ritmes@ronhagendoorn.nl)  
[www.5ritmes.nl](http://www.5ritmes.nl)



//////////////////////////////////// **AUM [CDJO008]**

De AUM (Awareness Understanding Meditation ) is een actieve sociale meditatie waarin we samen een reis langs de emoties zullen maken. Je lacht, huilt, schreeuwt, hebt lief, doet gek, danst en bent stil, we gebruiken muziek, bio-energetica en encounter technieken. Je merkt hoe dicht huilen en lachen, woede en liefde bij elkaar staan en hoe fijn het is om deze energie eens in een veilige setting de vrije loop te geven. De AUM geeft energie, verlost je van spanningen en stress, geneest 'oude' pijn, is gezond voor lichaam en geest en helpt je om in contact te komen met je kracht, vitaliteit en seksualiteit. Meedoen aan de AUM is een intense ervaring. Over het algemeen voelen mensen zich ontspannen en opgeruimd.



**DATA** 13 januari, 3 februari, 9 maart, 13 april, 11 mei, 8 juni  
**TIJD** 18.00 uur, 18.30 uur uiterlijk voor nieuwelingen, aanvang AUM 19.30 uur  
**KOSTEN** € 22,50 incl. flesje water, drankje, borrelhapje naderhand en gebruik van de sauna met bubbelbad

**Centrum Djoj**  
 010-285 02 36  
 info@djoj.nl  
 www.djoj.nl

//////////////////////////////////// **Nalandabodhi, science of mind [SEBB682]**

Nalandabodhi Nederland, science of mind

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 te verspreiden door middel van systematische meditatie en studie ('science of mind').



De leraar is meestal Sebo Ebbens, een gevorderde student van Dzogchen Ponlop Rinpoche. Zie verder de agenda/activiteiten bij Centrum Djoj onder meditatie.

**DATA** 26, 28 en 29 januari  
**TIJD** 10.00 - 17.30 uur, 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  
 ebbenss@planet.nl  
 www.djoj.nl



////////////////////////////////////// **In Vrouwelijkheid [PVAN797]**

‘In Vrouwelijkheid’ is een tweedaagse workshop voor vrouwen. De bedoeling van de workshop is om vrouwen te begeleiden naar meer en beter contact met hun eigen ‘vrouwelijkheid’, om naar binnen te kijken bij jezelf en dat gespiegeld te zien om je heen.

Op de eerste dag wordt stap voor stap toegewerkt naar het vormen van een Kring van Vrouwen waarin iedere vrouw de voor haar juiste plek inneemt. Hierbij wordt zowel gekeken naar dat wat jou verbindt met de ander, als naar dat wat jou van die ander onderscheidt. Door hier heel bewust aandacht aan te geven, kan je veel te weten komen over jezelf. Vanuit dit bewustzijn kan je leren je grenzen aan te geven, zodat je - binnen de veiligheid van die grenzen - meer ontvankelijk kan worden.

Op de tweede dag wordt gekeken naar de positie die jij ten opzichte van de vrouwen uit jouw familie(historie) inneemt. Hoe kan jij jouw plek innemen in deze Lijn van Vrouwen? Kan je teruggeven wat niet van jou is, en helemaal aannemen wat dat wel is? Hoe begrenst je jezelf zonder je hart te sluiten?

Al met al heeft deze workshop tot intentie je gronding in je eigen sekse te laten ervaren. Zowel in de horizontale (gelijkwaardige)lijn, als in de verticale (familie)lijn.

Deze workshop wordt op 21 januari en 22 januari gegeven door Karin Smit (06-16844279) en Paola van der Hulst (06-28435440). Vrijdag de 21e werken we van 10.00 tot 21.00 uur, zaterdag de 22e van 10.00 tot 17.00 uur. Er wordt gewerkt met bio-energetica, encounter, gestalt, adem- en constellatietechnieken en familieopstellingen.



**Paola van der Hulst en  
Karin Smit**

DATA 20 en 21 januari  
TIJD 10.00 - 21.00 uur  
KOSTEN € 210 (€ 175 voor de training en € 35 voor koffie/thee/lunch en diner)

Karin 06-168 442 79  
Paola 06-284 354 40  
vanderhulst.paola@gmail.com  
www.paolavanderhulst.nl



//////////////////////////////////// **Mindfulness [CVER664]**

In het leven maak je allerlei gebeurtenissen mee, leuk en minder leuk. De manier waarop je met die ervaringen omgaat, bepaalt of ze je zullen beheersen of dat je er “luchtiger” tegenover kunt staan.

Mindfulness betekent: je aandacht doelbewust richten op je ervaring van dit moment, zonder er over te oordelen. Het gaat over een manier van “zijn” waarbij je open en bewust in het leven staat.

In de praktijk blijkt dit niet gemakkelijk. We zijn vaak met ons lichaam op de ene plaats en met de het hoofd ergens anders. Het unieke van elke ervaring gaat hierdoor vaak aan ons voorbij.

#### Stress en pijn

Mindfulness leert om op een bewustere manier met stress en pijn om te gaan. Je leert ruimte te geven aan je negatieve gevoelens. Aan de andere kant oefen je om je aandacht meer in het moment te brengen, waardoor je gemakkelijker kunt loslaten.

#### Vriendelijkheid

Vriendelijkheid of mild omgaan met onszelf en anderen is helaas niet vanzelfsprekend. We kunnen erg streng zijn. Mindfulness leert ons om onszelf en de wereld op een vriendelijke manier tegemoet te treden.

#### Vervolgtraining/opfstraining

Deze cursus is bedoeld voor hen die al een 8 daagse training hebben gevolgd. Als de drukte van het leven of één van je automatische patronen je hebben afgehouden te mediteren of Mindful te leven, is dit een goede mogelijkheid om het weer op te pakken.

Je kunt dan in vier avonden opnieuw contact maken met je voornemens aandachtig te willen leven.



**Encounter  
Clemens Verweij**

071-512 23 77  
cverweij@

encountertrainingen.nl  
www.encountertrainingen.nl

DATA 12, 19, 26 januari, 2, 9, 16 februari, 1, 8, 15, 22 maart  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
TIJD 19.30 - 22.00 uur  
KOSTEN € 300 per serie van 8 avonden incl. werkboek en  
4 cd's, vervolgtraining € 170 per serie van 4 lessen

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

Mindfulness in het dagelijks leven, mindfulness voor jou!

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 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 thema dagen worden verzorgd door Marijke van Duinhoven, in opdracht van Centrum Djoj.



Marijke is MNNS-professional en werkt full-time als mindfulness-trainer, MNNS-behandelaar voor particulieren en bedrijven, in haar eigen studio of op lokatie.

**Centrum Djoj  
Marijke van Duinhoven**

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

DATA 22 januari, 25 maart, 22 april, 24 juni  
TIJD 10.00 - 16.30 uur  
KOSTEN € 65 incl. koffie/thee en lunch

////////////////////////////////////// **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 1, 8, 15, 22 februari, 14, 21 maart, 4, 11, 18, 25 april  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
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 meerdere lessen niet  
kunt komen) € 14 per les

**Centrum Djoj**

010-285 02 36  
[info@djoj.nl](mailto:info@djoj.nl)  
[www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)



//////////////////////////////////// **Yoga & Meditatie [YDEV581]**

Yolanda de Vrij geeft groepslessen yoga- en meditatie. Individueel onder begeleiding stressreductie, vitaliteit, helende yoga en meditatie.

Tijdens de lessen geef ik afwisselend lichaams-, ademhalings- en meditatieoefeningen afkomstig uit o.a. de Hatha, Dru- en Mindfulnessyoga. Een combinatie van beweging, adem, meditatie en stilte.

De adem: bron van ontspanning en vitaliteit: je leert zorgvuldig omgaan met jezelf. Het gevolg is dat je met aandacht leert leven. Juist hierdoor kan de yoga een intens effect hebben en ervaar je hoe het voelt om energiebewust, kalm en open te zijn.

Asanas: lichaam, gedachten, gevoelens en de subtielere energielagen worden gelijktijdig aangesproken via bovenstaande oefeningen. Kracht door zachtheid.

Meditatie: aandacht is het hart van meditatie en een integraal onderdeel van de yogalessen. Je geeft ruimte aan de stilte in jezelf en aan bewust-zijn in het Nu. Je bent je eigen creatieve bron.

Meditatie, intenties, visualisaties en ademoefeningen vitaliseren de energie in jouw systeem op een positieve manier. Yoga bevordert een gezond functioneren van lichaam, denken en voelen. Je bent meer in verbinding met je eigen natuur.

Misschien iets voor jou? Als je interesse hebt, mail of bel mij voor een proefles. Instromen is mogelijk. De lesduur is 75 minuten. Je investeert € 44 per maand.



**Yoga & Meditatie**  
**Yolanda de Vrij**

**DATA** 9, 12, 13, 16, 19, 20, 23, 26, 27, 30 januari  
 zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
**TIJD** 9.00 - 12.15 uur of 18.00 - 22.15 uur of 19.00 - 22.15 uur  
**KOSTEN** kijk op mijn website

010-418 63 23  
 06-514 364 56  
[yolandadevrij@tiscali.nl](mailto:yolandadevrij@tiscali.nl)  
[www.yolandadevrij.nl](http://www.yolandadevrij.nl)

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

Wie van een actieve vorm van yoga houdt kan zich opgeven bij [www.yo-jo.nl](http://www.yo-jo.nl)

Woensdag 19.15 - 20.30 uur, Poweryoga - mixed level  
Woensdag 20.45 - 21.45 uur, Poweryoga - starters

Poweryoga is een vrij krachtige vorm van yoga die bestaat uit afwisselende houdingen. Je volgt de houdingen op het ritme van je adem. Dit geeft een ontspannend effect. Je wordt er ook nog eens leniger en sterker van. Geschikt voor iedereen, oud en jong.

Op de donderdagavond kan je yoga doen op een andere locatie in de buurt. Zie [www.yo-jo.nl](http://www.yo-jo.nl)

**Yo-Jo Yoga**  
**Chantal Tuinier**

06-216 511 05  
[info@yo-jo.nl](mailto:info@yo-jo.nl)  
[www.yo-jo.nl](http://www.yo-jo.nl)

DATA woensdag  
TIJD zie bovenstaand  
KOSTEN proefles: € 9

**Kundalini Yoga (ontdek jezelf) [EBUI752]** //

Kundalini Yoga wordt ook wel de yoga van het bewustzijn genoemd. Het is een dynamische vorm van yoga, waarin veel aandacht wordt geschonken aan de adem, het waarnemen van de eigen energie, mantra's en meditatie.

Mijn naam is Pankaja. Wat kundalini yoga voor mij betekent kan ik het best omschrijven als een steentje dat in het water is gevallen en kringen in het water vormt die zich steeds verder uitbreiden. Die kringen staan voor het fysieke, mentale en totale gebied van effecten op mijn welbevinden door kundalini yoga.

Daarnaast organiseren we regelmatig sociale en actieve meditaties (zie [www.lotuskundaliniyoga.nl](http://www.lotuskundaliniyoga.nl) voor de agenda).

**LOTUS kundalini yoga**  
**Pankaja (Esther) Buitendijk**

06-308 910 55  
[lotuskundaliniyoga@gmail.com](mailto:lotuskundaliniyoga@gmail.com)  
[www.lotuskundaliniyoga.nl](http://www.lotuskundaliniyoga.nl)

DATA 10, 17, 24, 31 januari, 7, 14, 21 februari, 6, 13, 20 maart  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
TIJD 19.00 - 22.30 uur  
KOSTEN € 15 les of 10 strippenkaart € 125 ( 6 maanden geldig)





//////////////////// **Tieneryoga en Dans [DCAM804]**

Sportief en dynamisch, ontspannend en rustgevend.  
Yoga is verbinding. Verbinding tussen lichaam, gevoel en denken. Dans is fun, creatief, gevoel en goed voor lichaam en geest.



In deze cursus leer je door middel van yogahoudingen, danselementen, ademhalingsoefeningen, concentratieoefeningen en meditaties hoe je je lichamelijk, emotioneel en mentaal meer kunt ontspannen. Je lichaam wordt er fit, sterk en soepel van. Je hoofd wordt rustiger en de concentratie neemt toe. Ook helpt yoga het zelfvertrouwen te versterken. Yoga en Dans is plezierig, ontspant en geeft je balans.

Leeftijd: 10-12 jaar van 15.30-16.30 uur, 13+ van 16.45-18.15 uur

**Chakradans  
Deborah Campagna**

DATA 11, 18, 25 januari, 8, 15, 22 februari  
TIJD 15.30 - 16.30 uur of 16.45 - 18.15 uur  
KOSTEN zie website

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

//////////////////// **Klankhealing Concert [VVRO132]**

Klankhealing Concert met spelers van de Klankhealing Circle o.a. Vincent Vrolijk, Irene Pool, Henk Verschuur en Ingeborg v 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. Telefonisch reserveren bij Vincent Vrolijk 0224-295448. Voor meer info zie [www.healingconcerten.nl](http://www.healingconcerten.nl) Kosteloos annuleren tot twee dagen voor aanvang.

**Klankhealing Circle  
Vincent Vrolijk**

DATA 28 januari, 31 maart, 26 mei  
TIJD 18.45 - 20.15 uur of 21.00 - 22.30 uur  
KOSTEN € 25 (minima € 20)

0224-295448  
[info@healingconcerten.nl](mailto:info@healingconcerten.nl)  
[www.healingconcerten.nl](http://www.healingconcerten.nl)

Reiki en andere healing frequenties [AVAN135] //////////////////////////////////////



Reiki Centrum Rotterdam organiseert zowel nationaal als internationaal cursussen, behandelingen, lezingen en workshops op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, healing en spirituele groei:

- \* REIKI: Westers, Tera Mai en Jikiden
- \* INNERLIJK KIND
- \* AWAKENING YOUR LIGHT BODY
- \* SHAMBHALA: MULTI DIMENSIONAL HEALING
- \* CONTACT MET ENGELN
- \* GEHEIMEN VAN DE ZIEL
- \* ALFA TRAINING
- \* MEDITEREN KUN JE LEREN
- \* LOUISE HAY “Je kunt je leven helen”
- \* INCOMPANY TRAINING

Voor mijn werken met mensen geldt als uitgangspunt:

Je bent uniek, je bent de eerste: één die er zo nog niet was  
Een mens met een eigen geheim,  
Met een hart dat voelt en een ziel die luistert  
Met oren die horen en ogen die zien  
Je leeft, komt telkens thuis om weer op weg te gaan

Reiki is een Japans woord dat universele levensenergie betekent.  
Het is tevens een methode van natuurlijk genezen, waarmee je heel eenvoudig energie kunt doorgeven aan jezelf of aan anderen. Je hoeft er geen bijzondere begaafdheid voor te bezitten. Van nature is iedereen in staat om via de handen energie te geven aan zichzelf of aan iemand die ziek is of zich emotioneel niet goed voelt. In een Reikicursus krijg je door middel van initiaties een blijvende verbinding met de genezende energie. Je handen gaan tintelen, worden warm of je voelt op een andere manier dat er energie stroomt. Reiki is een geschenk dat je nooit meer kan worden afgenomen: de energie blijft altijd beschikbaar om jezelf en anderen te behandelen.



**REIKI INFORMATIE WORKSHOP**

Iedere 4e maandag en 2e 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](http://www.djoj.nl).



**Reiki Centrum Rotterdam**

**Annie van der Meer**

010-481 04 47

[annievandermeer@planet.nl](mailto:annievandermeer@planet.nl)

[www.reikicentrumrotterdam.nl](http://www.reikicentrumrotterdam.nl)

DATA zie de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl) en op afspraak  
 TIJD 19.00 - 23.00 uur  
 KOSTEN op aanvraag



//////////////////////////////////// **Cursus Reiki 1, 2, 3, oefenavonden [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 u zelf of anderen te verlichten maar het brengt ook een nieuwe balans in uw leven! Cursussen worden gegeven in een ontspannen en liefdevolle sfeer.

Bij Aurora kunt u terecht voor reiki 1, 2 en het masterschap. Bij voldoende belangstelling worden nieuwe data gepland. Kijk voor data in de agenda op de website.

DATA zaterdag 4 februari  
 TIJD 9.30 - 16.30 uur  
 KOSTEN Reiki 1 € 127,50, Reiki 2 € 137,50, Reiki 3 op aanvraag



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

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

//////////////////////////////////// **Cursus Intuïtie en Mediumschap [AKLA773]**

Iedereen beschikt over intuïtie maar vaak zijn we ons daar nauwelijks van bewust. Toch is het gebruiken van je intuïtieve vermogens vooral voor jezelf erg nuttig. Tijdens de verschillende cursussen die Anneke Klaassens geeft, zul je je meer bewust worden van je innerlijk weten. In de vervolg cursus ga je door middel van praktische oefeningen je intuïtieve gave verder ontwikkelen.

Je leert hoe je contact kunt met maken met de geestenwereld, en je ervaart dan zelf de liefde en kracht die overal om ons heen aanwezig is. De cursussen zijn geschikt voor iedereen die meer wil ontdekken over zichzelf en het mediumschap. Voor meer informatie en data, kijk op [www.annekeklaassens.nl](http://www.annekeklaassens.nl)



**Medium  
 Anneke Klaassens**

036 5234330  
 info@annekeklaassens.nl  
 www.annekeklaassens.nl

KOSTEN € 150 voor 2 dagen

**Reconnective Healing [MVAN792]** //////////////////////////////////////

'Nieuwe frequenties van genezing, Eric Pearl, een vorm van healing voor het eerst hier op onze planeet, energiebanen, (her)verbinden, energie + licht + info, een stap verder in de evolutie van de mens, kwantumniveau, blauwdruk van je oorspronkelijke gezondheid, etc.'

Reconnective Healing® voor meer balans en heelheid op lichamelijk, geestelijk, emotioneel en spiritueel niveau.

Geen mens en geen healing is hetzelfde, maar vaak wordt een diepe ontspanning (meer dan alleen een lichamelijke) ervaren en een gevoel van verbondenheid (met je diepste Zijn en het Universum). Omdat woorden ontoereikend zijn om alle verschillende ervaringen te beschrijven, nodig ik je uit om zelf een healing te ontvangen.

Eind 2009 ben ik in aanraking gekomen met Reconnective Healing® Het is voor mij een levensveranderende ervaring geweest. Ben jij toe aan je eigen ervaring?

Het is tevens mogelijk een Reconnective Healing® op afstand te ontvangen.



**Reconnective Healing**  
**Monique van den Berg**

06-51123920

mvandenberg.reconnective  
healing@kpnmail.nl

DATA op afspraak  
KOSTEN € 50 per individuele Reconnective Healingssessie

//////////////////////////////////// **Cursus Tera Mai Reiki & Seichem I [KHEK706]**

Kitty Hekelaar is een Tera Mai Master die door Kathleen Milner, grondlegster van het Tera Mai healingsysteem, is ingewijd. In Centrum Djoj Rotterdam geeft Kitty cursussen Reiki/Seichem I en II en diverse andere workshops, zoals 'Werken met Engelen', 'Yod - verbinding met de Universele gedachtengang', 'Derde Oog initiatie', 'Egyptische Cartouche inwijdingen' en 'Hart Chakra initiatie'.



Seichem werkt met de 4 elementen, aarde (Reiki), water (Sophi-EI), lucht (Angelilight) en vuur (Sakara). De energieën zijn zuiver, liefdevol en zeer krachtig, waardoor de helende energie dieper doorwerkt en helingen sneller tot stand komen.

**Enfys Tera Mai Healing  
Kitty Hekelaar**

DATA 13, 20 februari, 5 maart, 14, 21 mei, 4 juni  
TIJD 19.30 - 22.30 uur  
KOSTEN afhankelijk van gekozen modules, hele cursus € 275 incl. btw

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

//////////////////////////////////// **Zielscontact [WVIS740]**

Zielsverbinding

Het is een verrijking voor de Ziel om op zielsniveau verbinding te kunnen leggen. Er worden door Wietske diverse zielsworkshops gegeven: het verkennen van je eigen ziel, zielsverbinding leggen met je ongeboren (overleden) kindje of je toekomstige kind. In de workshops kun je leren luisteren naar de ziel of kun je inzichten verkrijgen door opstellingen. Luisteren naar de Ziel maakt zielsgelukkig!



**Wietske Consultancy  
Wietske Visser**

DATA 27 januari, 24 februari, 20 april, 25 mei, 22 juni  
TIJD 10.00 - 17.00 uur  
KOSTEN zie website

06-347 962 20  
info@wietskeconsultancy.nl  
www.wietskeconsultancy.nl



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

Trance, Trommelen en Magie! Ontdek je innerlijke sjamaan in 6 boeiende bijeenkomsten.

Basistraining sjamanisme. € 195,- De perfecte kennismaking met het sjamanisme. Alle krachten en mogelijkheden worden helder en goed onderzocht. De 4 windrichtingen, de elementen, onderwereld, middenwereld, bovenwereld, dierkrachten, voorouders, etc. De ervaring van de cursist staat voorop, het sjamanisme is een van de krachtigste en meest natuurlijke wegen naar zelf realisatie. Naast trance werk en rituelen veel ruimte voor healing en inzicht in je eigen processen.



**Sjamaan.nl**  
**Peter de Haan**

DATA 24 januari, 7, 21 februari, 13, 27 maart, 10 april  
TIJD 19.30 - 22.30 uur  
KOSTEN € 195 voor 6 avonden

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

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

Trancereizen door andere realiteiten op weg naar healing! Ontdek de healer in jouw in zes avontuurlijke bijeenkomsten. Sjamanistische healing cursus - € 195,-

De sjamaan heeft contact met veel verschillende bronnen die hij inzet om healing en inzicht te brengen. In deze serie van zes bijeenkomsten laten we je kennis maken met een aantal van hen. bijvoorbeeld: plantspirit, edelstenen, sterren, dierkracht en nog veel meer. We beginnen met de bijzondere Egghealing. Basiskennis sjamanisme noodzakelijk! Twee avonden werken we met proefpersonen. proefpersonen geven zich op met het info formulier op de website sjamaan.nl



**Sjamaan.nl**  
**Peter de Haan**

DATA 31 januari, 14 februari, 6, 20 maart, 3, 17 april  
TIJD 19.30 - 22.30 uur  
KOSTEN € 195 voor 6 avonden

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



//////////////////////////////////// **Hart, seks en liefde [DZOU788]**

Vrijwel voor ieder van ons is het daadwerkelijk openen van je hart geen gemakkelijke zaak. Vaak zijn we gekwetst in de liefde, als kind, als volwassene, of allebei. En sluiten we ons af, of voelen we letterlijk 'hartzeer'.

Ook zijn er weinigen onder ons die niets 'ingewikkelds' hebben met seksualiteit: te veel, te weinig, pijnlijk, angstig, frustrerend, schaamtevol, verslavend, beperkt, grenzeloos, niet afgestemd, etc.

In de training 'Hart, seks en liefde' gaan we aan de slag met het openen van ons hart en de doorstroming van onze seksuele energie (en daarmee onze levensenergie). Om zo ons hart en onze seksualiteit weer met elkaar te kunnen verbinden.

In de training zal onder meer worden gewerkt met oefeningen uit de tantra en de bio-energetica en zal gebruik worden gemaakt van rechiaans ademwerk, massage en dans.

De training zal in 2012 voor de vierde keer worden gegeven, en vindt plaats van vrijdagavond 2 maart tot en met zondagmiddag 4 maart 2012 in de prachtige accommodatie 'Centrum de Horst' in Meddo, vlakbij Winterswijk.

Om een goed beeld van de training te krijgen, en te kijken of de training iets voor je zou kunnen zijn, wordt op zaterdagavond 28 januari in Centrum Djoj een workshop 'Hart, seks en liefde' aangeboden. Maar ook kun je deze avond natuurlijk als 'zelfstandige workshop' volgen. Gewoon omdat het thema je aanspreekt!

Je bent van harte welkom!



**Praktijk de Zon  
Dick Zoutendijk**

DATA            zaterdag 28 januari  
TIJD            19.30 - 22.30 uur  
KOSTEN        € 40

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

**Tantra [JDEN157]** //////////////////////////////////////



**Tantratrainng.nl**  
**Jan den Boer**

06-246 947 04

[tantratrainng@kpnmail.nl](mailto:tantratrainng@kpnmail.nl)

[www.tantratrainng.nl](http://www.tantratrainng.nl)

Workshop Tantra: het verlangen naar verbinding,  
za. 28 januari, 10.30 - 17.00 uur, € 65,-

Workshop Tantra: Hoe tantra je liefdesleven kan verrijken,  
za. 7 april, 10.30 - 17.00 uur, € 65,-

Workshop Tantra en Dances with life (met Nicolet Roelfsema),  
za 2 juni, 10.30-17.00, € 75,-

Tantra is een spiritueel bewustwordingsproces, waarin je leert om aanwezig te zijn in je seksuele energie, emoties en denkpatronen, zonder iets te verdringen of iets te moeten uitleven. In dit proces is het mogelijk de energie van de passie te transformeren naar liefde, mededogen en spirituele openheid. Dan wordt een diepgaande verbinding mogelijk. De workshop is voor singles en paren.

DATA 28 januari, 7 april, 2 juni  
KOSTEN € 55 / € 65

**Kernkwaliteiten & Personal Power [EHAK192]** //////////////////////////////////////



**Esther Hak**  
**Coaching & Training**

030-254 14 22

06-447 087 59

[info@estherhakcoaching.nl](mailto:info@estherhakcoaching.nl)

[www.estherhakcoaching.nl](http://www.estherhakcoaching.nl)

- Training Kernkwaliteiten & Valkuilen (9 maart 2012): Deze inspirerende training geeft inzicht in jouw sterke en zwakke punten, en diens dynamiek met de mensen om je heen. Ontwikkel je kwaliteiten en uitdagingen, mede door beter begrip van je valkuilen en allergieën! Resultaat van deze training: zelfinzicht, effectievere communicatie & samenwerking.

- Personal Power Dag (30 maart 2012): Ontdek jouw Personal Power tijdens deze inspirerende training! Breng je wensen, kwaliteiten, waarden en inspiratiebronnen in kaart, waardoor je de kern van jouw leefplezier vastpakt. Ook onderzoek je belemmerende patronen. Je gaat naar huis met je persoonlijke Schatkaart, waarmee je jezelf voortaan beter kunt coachen bij het maken van keuzes.

DATA 9 en 30 maart  
TIJD 10.00 - 17.00 uur  
KOSTEN € 97,50 particulieren / € 147,50 zakelijk (incl. btw)

//////////////////////////////////// **Opleiding tot Gelukscoach! [SMAT578]**

Er is veel te doen over het jaar 2012 en al haar voorspellingen wat uiteenloopt van doemscenario's tot overgang naar een 5e dimensie tot misschien wel... niets. Wel is er in alle voorspellingen één centraal uitgangspunt: "Het hartbewustzijn en de kwaliteiten van je hart te verhogen". Dit leidt naar meer verbinding, mededogen en je ware essentie. Geluk is onontbeerlijk in dit leven, het is een basisbehoefte. We jagen er achteraan in de vorm van succes, een levenspartner, carrière, gezondheid, geld of wat dan ook. Deze vorm geeft even een piekmoment, maar beklijft niet. De enige plek waar geluk beklijft, is in ons hart. In de opleiding tot gelukscoach leer jij hoe je werkelijk en blijvend je geluksgevoel kunt verhogen. Geluk is niet iets wat je opeens hebt, het moet groeien en van binnenuit rijpen. Je leven transformeert naar een ongekend niveau. Hoe? Door de juiste technieken en tools toe te passen die zeer zorgvuldig zijn samengesteld.

Wil je eerst meer informatie en dan pas beslissen? Dat kan uiteraard. Er worden twee gratis voorlichtingsavonden gegeven: vrijdag 1 juni 20.00 - 22.00 uur en vrijdag 7 september 20.00- 22.00 uur

We staan je daarnaast ook graag persoonlijk te woord per e-mail en telefoon: [info@nejmanenkuper.nl](mailto:info@nejmanenkuper.nl) / 06-418 210 33 / 070-385 61 04.

De opleiding wordt verzorgd door Sheila Neijman en Mathilde Kuper.



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

**DATA** 7 oktober, 4 november, 9 december 2012, 13 januari, 17 februari, 17 maart, 21 april, 26 mei, 16 juni 2013  
**TIJD** negen zondagen van 10.00 – 17.00 uur  
**KOSTEN** gehele opleiding € 1.875 / losse modules € 220 per module / vroegboekorting tot 1 juli: € 1675 voor de gehele opleiding

Sheila 06 - 242 451 54  
 Mathilde 06 - 418 210 33  
[shejosh@zonnet.nl](mailto:shejosh@zonnet.nl)  
[www.neijmanenkuper.nl](http://www.neijmanenkuper.nl)



//////////////////////////////////// **Creatie, Innovatie & Vernieuwing! [DTRA634]**

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 workshop 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 luchtige training zijn die stimuleert om te veranderen en om in flow te komen. Gun jezelf om los te komen van de dagelijkse beslommeringen!

Trainers zijn Oscar Godding en Mieke Coupé.

DATA 16, 17 februari, 19, 20 april, 7, 8 juni  
TIJD 10.00 - 17.30 uur  
KOSTEN € 660 excl. btw en arrangementkosten,  
duur van de training: 1x intake, 2 dagen, 4 dagdelen



**Leiderschap Management  
Communicatie  
Djoj training & opleiding**

010-2850238  
info@djojopleidingen.nl  
www.djoj.nl



//////////////////////////////////// **Effectief communiceren [DTRA632]**

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 / energetisch)?
- 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 uitstralen, en het effect van die uitstraling op hun communicatiepartner. Ook groter bewustzijn van de invloed van (snel) oordelen en hoe objectief/neutraal kijken je communicatie kan verbeteren.



Trainers zijn Mieke Coupé en Patrick Schriel

DATA 29 en 30 maart  
TIJD 10.00 - 17.30 uur  
KOSTEN € 660 excl. btw en arrangementkosten,  
duur van de training; 1 intake-gesprek, 2 trainingdagen,  
4 dagdelen

**Leiderschap Management**  
**Communicatie**  
**Djoj training & opleiding**

010-2850238  
info@djojopleidingen.nl  
www.djoj.nl



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

We kennen het allemaal: de momenten dat je de kracht ontbreekt om dát te zeggen wat je wilt zeggen; om dát 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 lijfelijke 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 krachtbronnen 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 weerstand 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.

Trainers zijn Gera Vermaas en Maria Menger, trainingslocatie Hazerswoude.

DATA 12, 13 januari, 9, 10 februari, 8, 9 maart  
TIJD 10.00 - 17.30 uur  
KOSTEN € 2550 excl. btw en arrangementkosten,  
duur van de training: 1 intake-gesprek, 1 coachinggesprek  
en 3 x 2 trainingsdagen, 15 dagdelen



**Leiderschap Management**  
**Communicatie**  
**Djoj training & opleiding**

010-2850238  
info@djojopleidingen.nl  
www.djoj.nl



//////////////////////////////////// **Onderhandelen [DTRA626]**

“Met behoud van de relatie”

Hoe 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.

1. onderhandel niet vanuit posities,
2. scheidt de mensen van het probleem,
3. verplaats je in de ander; probeer diens belangen te begrijpen,
4. zoek naar oplossingen die met de belangen rekening houden,
5. 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 principe 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.

**KOSTEN** € 960 excl. btw en arrangementkosten,  
duur training: 3 dagen (2 dagen en 1 terugkomdag),  
1 intake-gesprek, 6 dagdelen



**Leiderschap Management  
Communicatie  
Djoj training & opleiding**

010-2850238  
info@djojopleidingen.nl  
www.djoj.nl



//////////////////////////////////// **Verandermanagement met hoofd, hart én passie [DTRA635]**

Sta je op het punt een wezenlijke verandering in jouw organisatie door te voeren? Of moet er echt iets gebeuren maar je bent nog aan het aftasten 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. Immers, de juiste aanzet verhoogt de kans op succes aanzienlijk.

**Hart**

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

**Passie**

Daarnaast onderzoeken we in hoeverre de 5 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.

De training is geschikt voor directieleden, managers, ondernemers, consultants en coaches.

DATA 26, 27 januari, 29, 30 maart, 31 mei, 1 juni  
TIJD 10.00 - 17.30 uur  
KOSTEN € 660 excl. btw en arrangementkosten,  
duur van de training; 1 intake-gesprek, 2 trainingsdagen,  
4 dagdelen



**Leiderschap Management  
Communicatie  
Djoj training & opleiding**

010-2850238  
info@djojopleidingen.nl  
www.djoj.nl



//////////////////////////////////// **Systemisch werken [LCOM676]**

Systemisch werken (organisatie - loopbaan- ondernemerschaps opstellingen) 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 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.

Deze methode toont ons dat er een aantal systemische principes zijn waaronder bedrijven en de mensen die daar bij betrokken zijn gedijen. Die systemische principes zijn samen te vatten onder:

- een ordening waarbij ieder deel van de organisatie zijn of haar goede plek heeft om te kunnen functioneren.
- een balans in geven en nemen die tot een gezonde en steeds groeiende uitwisseling leidt.
- een plek, en daarmee erkenning, voor ieder persoon, concept, oprichter of ander element dat bijdraagt of bijgedragen heeft aan de organisatie in haar bestaan.



**Leiderschap Management  
Communicatie  
Djoj training & opleiding**

**KOSTEN** €320 excl. btw en arrangementkosten,  
duur training 1 dag, 2 dagdelen

010-2850238  
info@djojopleidingen.nl  
www.djoj.nl

**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. Aantal opleidingsdagen: 16 dagen + 4 coachingsdagen optioneel.

**DreamChild**  
Sylvia Roosendaal

075-622 25 11  
info@dreamchild.nl  
www.dreamchild.nl

DATA	14, 15, 28, 29 januari, 18, 19, 25, 26 februari, 17, 18 maart zie voor meer data de agenda op <a href="http://www.djoj.nl">www.djoj.nl</a>
TIJD	9.30 - 18.00 uur
KOSTEN	€ 2.295 incl. btw, lunch, koffie, thee en manual; indien je al een opleiding Coaching hebt gevolgd, krijg je vrijstelling van de modules basisvaardigheden communicatie & coaching (4 dagen), de prijs is dan € 1.795 incl. btw; kosten per module € 150

//////////////////////////////////// **Kennismaking Reversie Methode [SROO776]**

**3-Daagse kennismaking Reversie Methode®**

Dat kinderen spiegelen weten we al lang. Vaak is dat ook makkelijk te herkennen voor een ouder. Dat kinderen van deze tijd meer vanuit hun gevoel leven, impliceert ook dat ze veel onbewuste signalen oppikken. Zo kunnen deze kinderen dingen spiegelen die voor de ouders op een onbewust niveau liggen en daardoor niet meer zo zichtbaar zijn voor zichzelf. Dan is het als ouder lastig om je eigen aandeel te zien in de problematiek van het kind. De focus blijft dan op het kind liggen en het kind zal steeds meer vast komen te zitten in zijn gedrag of fysieke kwaal. De Reversie Methode biedt hier hulp.

Tijdens een driedaagse workshop leer je de basis van de Reversie Methode® begrijpen en toepassen. De workshop is bedoeld voor ouders, leerkrachten en coaches die het beginsel van de Reversie Methode® onder de knie willen krijgen in het gezin, het werk of in de praktijk. De Reversie Methode leert je op een coachende, directe manier de aandacht van het kind naar de ouder te herleiden en op te lossen. Dit maakt het kind vrij om zijn eigen weg te zoeken en het leven weer te gaan ervaren als een speeltuin. De workshop is bedoeld voor iedereen die met kinderen werkt en omgaat. Het is de verdieping voor je praktijk en het inzicht in je gezin.



**DreamChild**  
**Sylvia Roosendaal**

DATA 13, 14 en 15 januari  
TIJD 10.00 - 17.00 uur  
KOSTEN € 375 incl. koffie/thee en lunch

075-622 25 11  
info@dreamchild.nl  
www.dreamchild.nl



////////////////////////////////////// **Innerlijk Kind [SRO0777]**

**3-daagse workshop: Van spelend kind naar masker**

Ervaringen uit onze jeugd oefenen een grote invloed uit op ons dagelijks leven. We zijn gevormd door de wijze waarop onze ouders het leven benaderden. De wijze waarop onze ouders omgingen met momenten van stress, relaties, hun eigen lichaam etc. kunnen wij terug vinden in de manier waarop wij de wereld om ons heen benaderen. Een innerlijk kind ontstaat tijdens een gebeurtenis in je jeugd waarin je je niet begrepen voelde. Op zo'n moment ontstond er een klein afgescheiden deel in jou. Een deel dat niet verder is gegroeid. Een deel dat stil is blijven staan in een tijd waarin je als kind onbegrip ervoer.

Ieder van ons draagt een innerlijk kind mee. Een kind dat reageert vanuit pijn, verdriet, angst of woede. Een kind dat gehoord wil worden; gezien wil worden. Echter, we zijn te druk en richten ons makkelijker op anderen dan op ons zelf. Je Innerlijke Kind is vaak het meest verwaarloosde deel van je innerlijkheid. Je zult tijdens deze workshop verbinding maken met je Innerlijke Kind om deze de liefde en de aandacht te geven die het verdient.

DATA        11, 12 en 13 mei  
TIJD        10.00 - 17.00 uur  
KOSTEN      € 290 incl. koffie/thee en lunch



**DreamChild**  
**Sylvia Roosendaal**

075-622 25 11  
info@dreamchild.nl  
www.dreamchild.nl



//////////////////////////////////// **Workshops De Maskermaker [HVER795]**

In deze workshop van vier dagen gaan we in op de belangrijkste kenmerken van iedere karakterstijl. Dit doen we afwisselend middels theorie en praktijk. Op deze manier krijg je zowel kennis als ervaringen in de verschillende karakterstijlen. Je krijgt inzicht in: de ontstaansgrond van iedere karakterstijl, de interne dilemma's, de kwaliteiten en valkuilen, de fysieke kenmerken; de specifieke 'gebruiksaanwijzing' en de interactiepatronen; botsende en aanvullende karakterstijlen.

Doelgroep: professionals die meer inzicht willen krijgen in het functioneren van de karakterstijlen voor zichzelf en binnen hun professie.

DATA 3, 24 februari, 16, 30 maart  
TIJD 10.00 - 18.00 uur  
KOSTEN € 495 incl. koffie/thee, lunch



**Bodymind Opleidingen**  
**Henne Arnolt Verschuren**

010-466 76 25  
info@bodymindopleidingen.nl  
www.bodymindopleidingen.nl

//////////////////////////////////// **Genietavond [CDJO036]**

Waarom wachten op het weekend? Elke donderdagavond is het genietavond in Djoj! Met een verrukkelijk vegetarisch diner, een relaxende massage, en een heerlijke sauna met bubbelbad! Onze keuken wordt al jarenlang vorstelijk bezet door het Braziliaanse echtpaar Júlio en Rose! Dertig jaar ervaring in de kookkunst van natuurlijke voeding: steeds weer nieuwe gerechten maar altijd lekker en gezond!

Voor een afspraak met de masseur graag telefonisch reserveren (010-2850236).

Waarom wachten op het weekend? Jouw ontspanning begint op donderdagavond! Kijk voor de data op onze website.

DATA elke donderdagavond  
TIJD 18.00 - 23.00 uur  
KOSTEN diner € 10, sauna en bubbelbad € 10, massage € 17,50



**Centrum Djoj**

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



////////////////////////////////// **Wellness & Wellbeing Event [DEVE813]**

Deze dag draait helemaal om onbezorgd genieten. Ervaar wat totale ontspanning is tijdens het wellness & wellbeing event. Een dag waarop je kunt genieten van allerlei activiteiten die er op gericht zijn jou helemaal tot jezelf te laten komen.

Je kunt deze dag helemaal zelf invullen. Er zijn 6 sessieruimtes met allerlei vormen van massage beschikbaar. In de zalen worden activiteiten aangeboden die gericht zijn op ontspanning, bewustzijn en het activeren van het zelfgenezend vermogen van het lichaam. Ook is er een relaxruimte waarin je je heerlijk terug kunt trekken.

Een greep uit het aanbod:

- Sauna en jacuzzi de hele dag door (beperkte capaciteit, inschrijven bij aankomst);
- Verschillende massagevormen worden de hele dag door aangeboden;
- Luxe broodjes verkrijgbaar in de bar;
- Sfeervolle zalen met: klankhealing, positiviteitsworkshops, rustgevende muziek en matrassen, geleide meditatie en nog veel meer;
- Mogelijkheid om heerlijk vegetarisch te dineren;
- Lekker tot rust komen in de bar of op het sfeervolle buitenterras.

Ervaar met al je zintuigen wat welzijn betekent. We heten je van harte welkom!

Dagindeling:

10.00 uur	Deuren open
11.00 uur	Start programma
19.00 uur	Einde programma, mogelijkheid tot dineren



**Djoj Events**

DATA	zaterdag 26 mei
TIJD	10.00 - 19.00 uur
KOSTEN	€ 35 incl. koffie/thee en excl. lunch en diner (optioneel), massages, workshops en sauna zijn inbegrepen

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



//////////////////// **Coaching, Counselling & Communicatiedag [CDJO574]**

Wat kun je verwachten?

De Coaching, Counseling & Communicatie Dag is een inspirerende dag die je kennis laat maken met vele vormen van coaching, counseling en communicatie.

Je volgt drie workshops waarin je een kijkje in de keuken krijgt van verschillende coaching- en communicatietechnieken. Hoe werkt het? Waarom werkt het? Wat kun je zelf toepassen?

Je leert iets en tegelijkertijd krijg je een duidelijk beeld van wat bij jou past. Het gevarieerde aanbod zorgt ervoor dat er voor iedereen iets interessants bij zit.

De dag staat open voor zowel professionals als particulieren. Ook voor (aankomende) coaches en counselors is er genoeg te ontdekken. Een inspirerende en leerzame ervaring.

Dagindeling

De deelnemers volgen gedurende de dag 3 workshops van 1,5 uur. De inschrijving begint om 9.30 uur en de eerste workshops begint om 10.30 uur, daarna is er een heerlijke lunch en 's middags volgen er nog 2 workshops, waarna de dag wordt afgesloten.



**Djoj Events**

DATA 23 maart  
TIJD 9.30 - 17.15 uur  
KOSTEN € 59,50 incl. koffie/thee/lunch

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

**Wake Up 2012 [DEVE801]** //////////////////////////////////////

Ben jij een ondernemend, nieuwsgierig en geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling? Dan is Wake Up een evenement dat je niet wilt missen!

Ten tijde van crisis, individualisme en na het wegvallen van de kerken en religies groeit de behoefte aan zingeving, geborgenheid, veiligheid en verbinding exponentieel. De honger is groot naar waarheid en verbinding en zo ook de noodzaak vanwege de uitdagingen van deze tijd. We mogen ruimte maken voor werkelijke bewustwording spiritualiteit en waarheid los van machtspelletjes en manipulatie en oude machtstructuren.

Dit evenement is gericht op ontwaken. Veel mensen zijn op zoek naar wat écht is in zichzelf en bij anderen. Tijdens dit evenement vinden activiteiten plaats die er op gericht zijn je dichterbij jezelf te brengen en in je kracht te laten staan. Vanuit die basis maak je de verbinding met anderen. Een betere wereld begint bij jezelf en samen staan we sterk!

Wake Up is een gezamenlijk evenement van Mirror Centre (Amsterdam), De Roos (Amsterdam), evenementenorganisatie Rishis, maandblad Koorddanser en Centrum Djoj. Tegelijkertijd vinden op meerdere locaties activiteiten plaats gericht op bewustwording en verbinding.

Gezamenlijk bewegen we naar een bewuster Nederland.



**Djoj Events**

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

DATA	zaterdag 31 maart
TIJD	10.00 - 23.00 uur

////////////////////////////////////// **Mindfulness Festival [DEVE605]**

Wat kun je verwachten?

Zin in ontspanning, écht genieten in het moment, niet meer leven op de automatische piloot? Kom dan op 28 april naar het mindfulnessfestival. Dit festival draait helemaal om mindfulness.

Professionele docenten uit het hele land verzorgen allerlei workshops met betrekking tot mindfulness.

Mindfulness gaat over bewustwording en aanwezig zijn in het hier en nu. En dat doe je met het hele lichaam, met de zintuigen. Ruiken, zien, proeven, voelen. In de workshops komen deze aspecten op verschillende manieren naar voren. Zelfs tijdens de lunch kun je dit bewust ervaren.

Mindfulness leert je weer echt te genieten en is ook een manier om met stress, pijn of verdriet om te gaan. Het helpt je bij het herkennen van de patronen in je denken en doen die stress of onrust veroorzaken. Dit is vaak geen bewuste keuze. Door je bewust te worden van je patronen leer je er anders mee om te gaan.

Ervaar hoe het is om te leven in openheid, van moment tot moment tijdens het mindfulnessfestival. Het Festival is een bron van inspiratie voor ervaren en beginnende beoefenaren van mindfulness. Een dag die je niet wilt missen!



**Djoj Events**

DATA zaterdag 28 april  
 TIJD 10.00 - 18.00 uur  
 KOSTEN € 55 incl. lunch/koffie/thee

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



//////////////////////////////////// **Coaching (startende) professionals [RWIT589]**

Vindbaarheid verbeteren?

Met een kleine website, een goede ingebouwde SEO techniek, een maandelijks nieuwsbrief en enige handigheid kom je een heel eind. Heb je eenmaal een website en je wilt je vindbaarheid vergroten dan volstaat een (klein) budget voor marketing om je vindbaarheid verder te verhogen.

Waarom gevonden worden?

- Omdat je wilt overbrengen waarom de klant bij jou zou moeten aankloppen (en kopen)
- Omdat je direct duidelijk wilt maken dat jij de specifieke vraag kan helpen beantwoorden

Het probleem is, dat bijna geen enkele professional vertelt:

- Met welk specifiek probleem ze iemand kunnen helpen
- Waarom zij de vraag het beste mee kunnen helpen oplossen
- Wat het zo fijn maakt voor iemand als hij dit door jou laat helpen oplossen (resultaat)
- Wat je moet doen als je op de website bent aanbeland.

Wat te doen? Meld gewoon wat mensen moeten doen, anders doen ze het niet.

- Moeten ze zich inschrijven voor een e-zine?
- Iets downloaden?
- Een testje doen?
- Meedoen aan een enquête?

Vraag het ze en ze doen het. Als je het niet vraagt, gebeurt er namelijk niets.

Mijn rol: als professional kan ik je helpen je vindbaarheid te verbeteren.



**DATA** 3, 10, 17, 24 februari, 9, 16, 23, 30 maart, 6, 13 april  
zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
**TIJD** 13.00 - 17.00 uur  
**KOSTEN** eerste uur gratis voor adverteerders op de websites van Djoj, anders of daarna € 55 per uur, met voor de eerste keer met een minimum van 3 uur

**KernFacility Executive BV**  
**Rob Wittkampf**

06-135 286 34  
[rob@kernfacility.nl](mailto:rob@kernfacility.nl)  
[www.kernfacility.nl](http://www.kernfacility.nl)



//////////////////// **Retraite, Yoga of Detox weekend [EPOL817]**

Zoek je een plek om tot rust te komen?  
 Wil je lekkerder in je vel komen te zitten?  
 Wil je je doelen weer helder krijgen?  
 Welkom. Hier ben je thuis.



Kies jouw retraite, yoga- of detox weekend. Ingrediënten:

- 4\* spa-hotel met zwembad en fitness - in hartje Veluwe!
- Dagelijks yoga- & meditatielessen en begeleide wandelingen
- Detox mogelijkheden (verse biologische sappen en leverpakkingen)
- Massages, EFT/ Coaching, Beauty behandelingen, Schilderen, boeken en films
- Reiki opleidingen en meer

**Lighthouse Works**  
**Eelke Pollé**

DATA 20 januari, 10 februari  
 TIJD 17.00 uur  
 KOSTEN € 350 per weekend

06-24538824  
 info@lighthouseworks.nl  
 www.lighthouseworks.nl

//////////////////// **Zingen voor je plezier op vrijdag! [HDEJ169]**

Zingen voor je plezier op vrijdagavond.

ROOTS is een enthousiast a capella wereldmuziekkor o.l.v. Herbert de Jonge. We zingen om de 14 dagen (13 keer vanaf 13 januari) o.a. dramatisch Russisch, vrolijk Afrikaans en ingetogen klassiek.



Bij ROOTS gaat het in de eerste plaats om het plezier van het samen zingen.

Een fantastisch begin van je weekend! Wil je meer weten of meedoen?  
 Bel Franca: 010-422 06 58.

Herbert de Jonge is jazzpianist, koordirigent, [www.herbertdejonge.nl](http://www.herbertdejonge.nl)

**Rootskoor**  
**Herbert de Jonge**

DATA 13, 27 januari, 17 februari, 2, 16, 30 maart, 6, 20, 27 april  
 zie voor meer data de agenda op [www.djoj.nl](http://www.djoj.nl)  
 TIJD 20.15 - 22.30 uur  
 KOSTEN € 125 voor de hele periode

06-248 871 66  
[herbert@herbertdejonge.nl](mailto:herbert@herbertdejonge.nl)  
[www.herbertdejonge.nl](http://www.herbertdejonge.nl)

