



## MATROESJKA'S

\*\*\*

**MATROESJKA'S is een kruisbestuiving  
tussen HEARTFULNESS & INNER CHILD & SELF-HEALING.**

**Het is een jaarprogramma waarbij je je eigen innerlijke stilte ruimte creëert én van daaruit jouw innerlijk kind ontdekt, omarmt en heelt.**

\*\*\*

**Dit programma is bedoeld voor wie een natuurlijke uitdrukking wil worden van pure levenskracht.**

\*\*\*

Dit programma bestaat uit verschillende fasen, loopt over een volledig jaar en zo opgesteld dat het voor iedereen die nood heeft aan een extra portie levenskracht, toegankelijk is.

De eerste startdatum is 21 april 2023.

Bij het begin ligt de focus vooral op mindfulness en compassie.

Aan de hand van een aantal technieken creëer jij jouw eigen ademruimte. Daarna verkennen we compassie of heartfulness.

Door hier een eerste kruisbestuiving te maken tussen mindfulness en compassie ontdek jij je eigen INNERLIJKE STILTEPLEK.

Geloof me, die wil je nooit meer kwijt.

En, ... het is niet moeilijk, het is simpel een kwestie van een zachte training.

Tijdens de tweede fase ontdekken we ons INNERLIJK KINDJE. Geloof me, we hebben het allemaal en als we bij dit idee wel eens glimlachend aan Pinokkio, Roodkapje of spoorwegen met treintjes denken, heeft ons innerlijk kind heel wat facetten waarvan we niet meer weten dat ze bestaan. Om die facetten te ontdekken zetten we natuurlijk heel wat creatieve middelen in zodat het levendigste en creatiefste deel van onze persoonlijkheid (en dus ook van ons innerlijk kind) opnieuw tot leven komt.

En om je hierbij al gerust te stellen: je hoeft geen CreaBea te zijn. Vertrouw er vooral op dat het goed komt. Want dat doet het altijd.

Wat je ook zal ontdekken is, is dat jouw innerlijk kindje heel wat kwetsuren heeft opgelopen. Dat is zo en kan niet anders. Het is een natuurwet.

Dus ook het gekwetst, verlaten, bekritiseerd, ... stukje komt vanuit de schaduw en opnieuw in beeld. Zo kan je dan ontdekken hoe het nog verweven is in je leven, hoe het je stuurt, patronen heeft gevormd die soms wel of soms niet meer dienen.

## **En hier gebeurt de magie!!**

Op dit moment leer je te OMARMEN EN HELEN.

Weer met bijzondere technieken die, eens je ze onder de knie hebt, geïntegreerd worden in je leven zodat jij alleen maar LEVENSKRACHTIGER EN GELUKKIGER wordt.

En uiteraard samen met jou, de hele wereld. Want zoals de Boeddha zei

‘Thousands of candles can be lit from a single candle and the life of the candle will not be shortened.’

## **Je leest het, het wordt een hele reis, een programma dat een jaar nodig heeft opdat JIJ EEN NATUURLIJKE UITDRUKKING KAN WORDEN VAN PURE LEVENSKRACHT!**

En natuurlijk sluiten we af met een FEESTJE of een RITUEEL. Maar hoe dat eruit ziet, is ook voor mij nog een verrassing. Ik vertrouw erop dat deze vorm wel uit zichzelf ontstaat.

## **Wat betekent dit voor jou als deelnemer aan deze training?**

### **Reis-Doel**

- Jouw eigen innerlijke ruimte installeren.
- Jouw innerlijke stilteplek ontdekken.
- Leven en keuzes maken vanuit je hart.
- Exploreren van je unieke Zelf, jouw innerlijk kindje in al zijn facetten.
- Oude patronen ontdekken en nieuwe laten ontstaan.
- Oude patronen herwaarderen.
- Jouw gekwetste, geminachte, ... IK-je helen en dat om en om en om ....
- Een diepgaande transformatie teweeg brengen die zich uitkristalliseert in leven en werk.
- ...

### **Reis-verwachtingen**

- Toelichting van dit programma vanuit een bio-psycho-sociaal model.
- Een programma waar ernst en spel geïntegreerd worden.
- 10 halve dagen intense begeleiding.
- Individuele tussentijdse online begeleiding van telkens 1 uur/25€.
- Creatieve werkvormen, handouts, ... zijn inbegrepen.
- Keuzes maken en laten ontstaan.
- Een afscheidsritueel bij het einde van de training.

### **Reis-benodigdheden**

- Een combinatie van willen en speels durven. Je hebt geen enkele ervaring nodig.
- Zijns-tijd om oefeningetjes te doen tussen de sessies in.
- Kennismakingsgesprek. Dit kan telefonisch of online zodat we samen kunnen kijken of dit programma iets voor jou is.
- Normaliter zijn alle materialen inbegrepen en voorhanden.

### **Reis-planning:**

- Begeleiding is in een groep van minimaal 5 en maximaal 7 personen.
- Individueel behoort tot de mogelijkheden. Vraag ernaar.

- De training bestaat uit drie verschillende fasen
  - Mindfulness en compassie / installeren van jouw innerlijke stilteruimte
  - Ontdekken van jouw IK-je in al zijn facetten.
  - Met een aantal technieken, vanuit jouw innerlijke stilteplek, jouw innerlijk kind helen.
  
- Wie nood heeft aan extra coaching sessies kan die aanvragen.

### Reis-bestemming

- @The Villa, Massenhoven of ons grote huis.
- Wanneer we extra speelruimte nodig hebben, huur ik een zaaltje om de hoek, gaan we in de tuin of in het bos. Want zeg nu zelf, waar vertoeft ons IK-je graag?

### Reis-Prijskaartje?

- €995 allesinbegrepen, ook lunchen versnaperingen bij de laatste dag.
- Je betaalt de cursus in twee stukken: € 300 bij inschrijving, het restant bij aanvang van de cursus.
- De tussentijdse online evaluaties (€25-60') en/of eventuele extra sessies (€60-75 minuten) zijn apart te betalen.
- Wanneer je vertrekt vanuit een loopbaanvraag kan deze cursus ook betaald worden met loopbaancheques.
- Zelfstandigen kunnen een factuur bekomen.
  
- Annulatievoorwaarden:
  - ✓ Kosteloos annuleren tot 14 dagen voor aanvang.
  - ✓ Na 14 dagen voor aanvang: je krijgt 50% terug.
  - ✓ Tot 48 uren voor aanvang: je krijgt 25% terug.



[www.ankher.be](http://www.ankher.be)

Greet Langmans

0032 473 97 04 12

[langmans.greet@telenet.be](mailto:langmans.greet@telenet.be) of [greetlangmans@ankher.be](mailto:greetlangmans@ankher.be)

Integratieve Creatieve Coach

Rouw- en verliesbegeleiding

Loopbaanbegeleiding

Originele workshops en trajectbegeleiding

