



# MATROESJKA'S

## INSPIRATIE WORKSHOP

\*\*\*

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

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

\*\*\*

**Deze workshop bestaat als inspiratie workshop én als een traject-workshop.**

**Bij een lang traject ga je all the way en is het een jaartraject.**

**Bij een inspiratie workshop heb je de keuze tussen één of twee dagdelen en hoe je die wil invullen.**

\*\*\*

We kennen ze allemaal, de houten in elkaar passende poppetjes waar we vroeger mee speelden. Zo leuk, het ene past in het andere, ze zijn identiek en toch ook weer niet.

Maar wat de meesten niet weten, maar bij deze dus wel, is dat Matroesjka's symbool staan voor zelfontplooiing!

Afhankelijk van jouw keuze richt ik de workshop in op

- De Matroesjka monoloog zodat het geheel duidelijk wordt. Eén workshop naar keuze wordt geïntegreerd.
- Het ontdekken van je innerlijke stilteplek.
- Het ontdekken van jouw 7 matroesjka's.
- Het ontdekken en finetunen van één van je Matroesjka 's vb de innerlijke criticus, je compassiestem, ...
- Het aanreiken van een methodiek om je innerlijk kind te ontdekken en te omarmen.

### **Hoe ziet de workshop eruit?**

- In samenspraak met de organisator zoom ik in op de vraag en stel ik aan de hand daarvan de workshop samen.
- Het wordt een mix van ernst en spel waarna een reflectie volgt.
- Wie wil, deelt in groep wat er met haar/hem is gebeurd, nieuwe inzichten, ...
- Jij mag je eigen groepje samenstellen en de locatie kan perfect jouw living, de vergaderzaal op je werk of de leraarskamer op school zijn. Op die manier krijgt deze

workshop een homeparty look, kan jij gezellig op je eigen plekje blijven en hoef je je niet te verplaatsen. (Maximum 8 personen)

### **Wat kan je verwachten?**

- Een uitnodiging tot innerlijk werk en het licht te laten schijnen op wat wil gezien worden.
- Een dag waarop je wijsheid oogst.
- Originele methodieken.

### **Voor wie?**

- Voor wie een home/school/work-party eens helemaal anders wil aanpakken.
- Voor wie enkele uurtjes creatieve zijstijd wil beleven.
- Voor wie de weg naar binnen wil vinden.
- Juffen, opvoeders, zorgkundigen, etc. die hun eigen creativiteit willen opschudden.
- Voor groepen die elkaar op een totaal andere manier willen leren kennen.
- Als teambuilding, verlovingsfeestje, vriendenfeestje ...

### **Opbouw**

- Thuiskomen
- Korte toelichting van onze 7 Matroesjka's.
- Vraagjes, brainstormen, vertellen, ...
- Aha-momentjes tekenen en ja hoor, ook dat heeft een verrassingseffect.

### **Data**

- Enkel op afspraak. Een week voor de afgesproken datum bekijken we samen de invulling en je wensen. Dit kan telefonisch of online.

### **Prijskaartje**

- Prijsjes: €120 (excl.BTW en vervoerskosten) per dagdeel.

### **Betalings- en annuleringsvoorwaarden:**

- Het volledige bedrag wordt betaald een week voor de afgesproken datum.
- Kosteloos annuleren tot 14 dagen voor aanvang.
- Inschrijven kan via mail of telefoon.  
[langmans.greet@telenet.be](mailto:langmans.greet@telenet.be) of [greetlangmans@ankher.be](mailto:greetlangmans@ankher.be) of  
0032 473 97 04 12



[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