

Delf mijn gezicht op,
maak mij mooi.
Wie wordt ontmaskerd,
wordt gevonden
en zal zichzelf
opnieuw verstaan.

HUUB OOSTERHUIS



Persoonlijke Kracht via Karakterstructuren¹

Helende training voor meer eigenheid en levensvreugde

Zou je krachtiger door het leven willen gaan en meer eigenheid levensvreugde willen ervaren? Wil je inzicht in jouw patronen en ontdekken hoe je onder druk vertrekt bij jezelf? In deze training leer je de juiste aanpak om je eigenheid en jouw kwaliteiten ten volle te leven.

De training leert je de zes karakterstructuren en bijbehorende maskers herkennen. Afhankelijk van je eigen aard en de invloed van je familiesysteem, leidt het masker tot terugtrekken, afhankelijkheid, vervloeien met de ander, machtsstrijd, opoffering of het vermijden van intimiteit. Tijdens deze training krijg je inzicht in de manier waarop jij vertrekt bij jezelf en wat hiervoor de helende beweging is. Door inzicht en transformatie krijg je contact met je oorspronkelijke verlangens kun je de levensenergie weer vrijmaken.

¹ Een karakterstructuur is een reactie op een in de knel geraakte, psychische basisbehoefte. Deze werkt door in het lichaam, de energie, de manier van in het leven staan en in het contact met mensen. Het maskergedrag verhuult de kwetsing. Zo'n overlevingsstrategie beperkt de bewegingsruimte en verwijst tegelijkertijd naar het ongeschonden stukje van de ziel.

Voor wie is deze training?

Je kiest voor deze training omdat je:

- Oude patronen wil loslaten
- Diepere verbinding wil met jezelf en de ander
- Meer aanwezigheid in je lichaam wil ervaren
- Beter wil opkomen voor jezelf
- Je jezelf wil openen voor de liefde
- Krachtiger door het leven wil gaan
- Naast je eigen patronen, ook de patronen van je ouders, vriend/in, kind(eren) wil leren kennen.
- Voor coaches, lichaamswerkers en therapeuten: je wil de karakterstructuren herkennen van jouw cliënten en instrumenten om de client gericht te begeleiden.

'Alles wat in je zit en wat je voelt wordt zichtbaar. Dat is confronterend, pijnlijk, leerzaam en het gaf mij ruimte om dingen los te laten'.

Hoe versterk je jouw Persoonlijke Kracht via de Karakterstructuren?

Korte inleidingen en praktische oefeningen vergroten je inzicht in de verschillende karakterstructuren en laten je direct ervaren hoe de patronen van huis uit zijn gekend. We doen oefeningen om af te dalen in lichaam. Er is volop ruimte voor opstellingen en we eindigen met een ontspannende integratieoefening. Enige ervaring met opstellingen is gewenst.

Het resultaat Persoonlijke Kracht via Karakterstructuren

In de training Persoonlijke Kracht via Karakterstructuren ervaar je kracht van de combinatie van systemisch werk en lichaamswerk en je ontdekt aan welk levensthema jij al vroeg bent blijven haken.

- Je ontwikkelt bewustzijn hoe je aanwezig bent in je lichaam
- Je krijgt inzicht in de manier waarop jij vertrekt bij jezelf
- je herkent de zes karakterstructuren en bijbehorende maskers
- Je krijgt inzicht in de kwaliteiten en toegang tot je verborgen kwaliteiten
- Je hebt meer keuzevrijheid in denken, voelen en handelen
- Je communicatie wordt open en helder
- Je leert wat de helende taak voor jou is
- Je voelt je vrij en ook verbonden
- Je ervaart verzachting
- Je maakt makkelijker contact met je oorspronkelijke verlangens
- Je krijgt nog meer bewustzijn over je plek
- Je komt meer thuis bij jezelf
- De levensvreugde gaat nog meer stromen.

'Dankzij de oefeningen, de humor en de toelichting heb ik mezelf tijdens de workshop beter leren kennen. Ik heb delen van mezelf ontdekt waarvan ik geen weet had.'

'De ingang via het lichaam past bij mij en is waardevol, het is veel sneller voelbaar en je gaat de diepte in.'

Praktische informatie

Data: 4, 5 en 6 juni (= Pinksterweekend)

Tijden: 10:00 uur tot 17:00 uur.

Kosten: € 499,- (incl btw). Indien gewenst kan het bedrag in termijnen betaald worden.

Wij zorgen voor koffie/thee en fruit. Neem zelf iets mee voor de lunch.

Adres: Laan van Meerdervoort 187A, Den Haag

Goed te bereiken met het OV en in de buurt kun je tot 18.00 uur gratis parkeren.

Trainer: Rahina Hassankhan, www.raahi.nl , 06 21607078

Co-trainer: Nathalie Balm, www.nathaliebalm.nl, 06 41585878

Aanmelding: info@raahi.nl

'Ik geniet nu bewuster van de kleine dingen, voel de wind langs m'n wangen. Ik durf tijd te nemen voor mezelf zonder dat ik me schuldig voel. Ik voel me helderder. In mijn werk ben ik heel duidelijk geworden. De onzekerheid die er altijd was, is weggehaald. Ik sta steviger en voel me ook lichter.'