



# WAT HEB JIJ IN JE? HAAL ERUIT WAT ERIN ZIT!

Wij, Ilonka Noort en Suus Reep, zetten ons de komende tijd in voor het goede doel, voor het Prinses Beatrix Spierfonds. Wij willen geld ophalen waardoor er verder onderzoek gedaan kan worden naar de spierziekte FSHD.

Dit doen wij door het aanbieden van diverse workshops op gebied van persoonlijke ontwikkeling. Deze workshops bieden wij vrijblijvend aan. Daarvoor vragen wij van de deelnemers een donatie aan het goede doel. <https://fshd.hetzitinmei.nl/actie/suusreep>

Zaterdag 13 mei trappen we af met een inspiratieworkshop van 13.00 tot 17.00 uur. Een middag van stilstaan, de balans opmaken voor jezelf, onderzoeken wat je graag nog wilt en hierin ga je een eerste stap maken.

Deze inspiratiemiddag wordt vervolgd door drie workshopavonden. Deze vinden plaats op dinsdagavond van 19.30 tot 21.30 uur.

De 1e workshopavond is op 13 juni. We gaan aan de slag met The Work van Byron Katie. Welke gedachten belemmeren je en hoe kan je dit omzetten naar een positief gevoel en gevoel van vrijheid. The Work is echt een krachtige methode om mee aan de slag te gaan, want het werkt.

Tijdens de avond op 20 juni gaan we aan de slag met de posities/rollen die jij inneemt. Soms bewust, maar heel veel doen we onbewust. En daarnaast gaan we kijken waar je wel en geen invloed op hebt. Hoe mooi is het dat je daarin zelf weer de regie neemt. Wordt regisseur van je eigen leven. Jij hebt het in je!

Op 4 juli gaan wij Jumpen. Jump Movement is een hele bijzondere en waardevolle methode om met elkaar in gesprek te gaan. Je krijgt hierin de ruimte om je verhaal te doen, zonder oordeel en met aandacht. En je krijgt inzichten waarmee jij jouw eigen volgende stap bepaalt. Want je hebt alle antwoorden in je!

Locatie: De Lage Kamp 10 in Apeldoorn.

Ben jij erbij tijdens één of meerdere workshops, meld je aan via: [info@suusreep.nl](mailto:info@suusreep.nl).

Meer info over ons:

Ilonka Noort - [www.natuurlijkebalans.nl](http://www.natuurlijkebalans.nl)

Suus Reep - [www.suusreep.nl](http://www.suusreep.nl)

Facebook: <https://www.facebook.com/HetzitinMEIinspiratie/>