



## “ EEN STAP VERDER “

Voor je Zelf zorgen na een ziekte, crisis of een ander proces in jouw leven.

Hoe kun je dat doen? Wat heb jij nodig?

**13 – 16 oktober 2019**

Een intensieve 4-daagse, waarin ik je uitnodig in contact te gaan met die aspecten waar jij in wilt groeien.

3 nachten en 4 dagen verblijven we op Landgoed de Leonardushoeve in Noord Limburg.

Een bezinningsplek waar je je gelijk op je gemak voelt en waar je in een warme en veilige bedding toe kan komen aan het thema, dat het Leven je op dit moment aanbiedt. Wil jij je eigen gereedschapskist vullen en weer fijn samenwerken met je lichaam en geest? We gaan aan de slag met onderwerpen als:

**Vermoeidheid, Depressie, Angst, Ziekte, Stress, Piekeren, Slapeloosheid versus Ontspanning, Gezondheid, Rust, Grenzen, Vertrouwen, Preventie en Levenskracht.**

Daarbij maken we gebruik van de tools binnen de Schüssler celzout mineralen therapie, spiegelen, massage, grip op je eigen innerlijke familie en yoga- en mindfulness oefeningen.

**Voor Wie:**

Misschien heb je net een behandeltraject afgesloten voor de ziekte kanker, *of* is het al wat langer geleden en kom je erachter dat je plek in het leven nog niet zo soepel stroomt als je zou willen. *Of* alles kost je zoveel energie. *Of* ben je herstellend van een Burn-out en lukt het opknappen je niet? *Of* neemt je ziekte nog een belangrijke plek voor je in? *Of* leef je meer in angst dan in vertrouwen?

**Door Wie:**

Stroom mee gedurende deze 4 dagen, waarin ik, **Anoushka Ebbinge**, jou op een prettige manier zal begeleiden in het proces van herstel en jouw ontwikkeling en bevestiging van gezondheid en vertrouwen. Tijdens deze dagen werk ik samen met verschillende gastdocenten.

**Kosten:** Verblijfskosten : circa 100 euro per dag (op basis van een 1-pers. Kamer, incl. Eten etc.)  
Cursus/ind. sessies : circa 100 euro per dag (in groepsverband én individueel) excl. btw

**N.B.** Heb je een aanvullende verzekering voor vergoeding van alternatieve geneeskunde, kijk dan bij je zorgverzekeraar of je daar gebruik van kan maken. Het is altijd mogelijk om in termijnen te betalen.

*Info en/of Opgave:* Anoushka Ebbinge      [www.vitaliteitconcept.nl](http://www.vitaliteitconcept.nl)  
06-12237824                      [contact@vitaliteitconcept.nl](mailto:contact@vitaliteitconcept.nl)

