

Inhoud

Tijdens deze 2-daagse training "Kracht" leer je **diverse technieken** om jezelf te sturen en in balans te brengen. We verkennen hoe je vanuit fysiek niveau contact kan maken met je kernkracht, je Core-power.

We vertrekken van uiterlijke kracht en gaan geleidelijk aan naar het cultiveren van innerlijke kracht, of van "kracht naar zacht", van kracht in jezelf ontwikkelen naar "kracht in contact".

Komen o.a. aan bod:

Kracht en agressie - kracht in expressie (stem en blik) – kracht in mijn eigen geschiedenis, grenzen voelen, aangeven en verdedigen...

De Corepowermethode werkt op de **vier zijnsniveaus**: de wil, de emotie, de geest en de spirit.

Door het Corepowerprogramma ontwikkel je:

- stressbestendigheid
- een constructief gebruik van je oerkracht
- wilskracht
- emotionele stabiliteit
- gezond omgaan met grenzen
- werken en leven vanuit het hart
- focus en doelgerichtheid
- zelfkennis
- spirituele verbondenheid, zonder zweverigheid

Training "KRACHT"

Wanneer:

Zaterdag 2 en Zondag 3 juni 2018

Telkens van 9:30 tot 17:00 h

Waar :

De Verdieping,

Voordesraat 11,

9920 Lovendegem

Prijs:

299 €

Betaald vóór 27 april = € 45 korting

Inschrijven uiterlijk tegen 25 mei

Info en inschrijven:

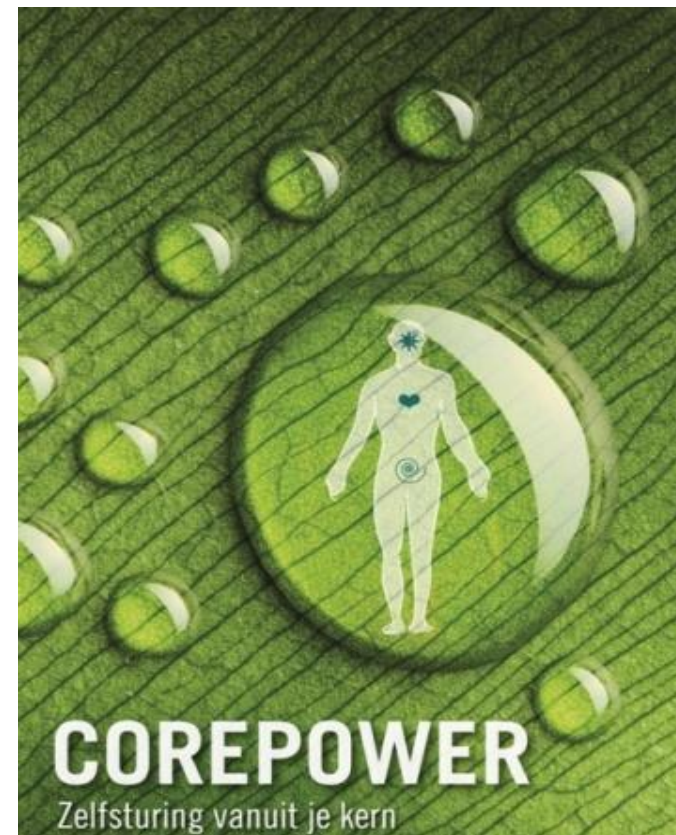
Katty Lapeer: T +32(0)494/ 23.22.51

kattylapeer@hotmail.com

Reinaart Vanderwaeren:

reinaartvanderwaeren@hotmail.com

Persoonlijk en professioneel leiderschap.
Leer jezelf beter sturen tijdens moeilijke momenten.



KRACHT

2 & 3 juni 2018



Wat is Corepower?

De belangrijkste inspiratiebronnen voor Corepower zijn de Taoïstische levenswijze en het leiderschapsmodel van **Thema Gecentreerde Interactie** (TGI) van Ruth Cohn. Concreet wordt bij TGI met een groep rond een bepaald thema gewerkt, wat een leerproces op gang zet. Tijdens dit leerproces gaat evenveel aandacht naar het IK, WIJ, HET (thema dus) en de GLOBE of context. Essentieel hierbij is het nemen van Zelfverantwoordelijkheid (leid jezelf) en Storingen of hindernissen van jezelf en anderen aanpakken.

Het **Taoïsme** is in eerste instantie een levenswijze. De Taoïsten leefden heel dicht bij de natuur en deze was hun belangrijke inspiratiebron bij het ontwikkelen van allerlei oefeningen op fysiek, emotioneel en mentaal niveau. De cultivering van het lichaam wordt als een wezenlijk onderdeel gezien van de spirituele ontwikkeling van de mens. Het lichaam is een energetisch systeem, dat bestaat uit verschillende Chi-stromen vergelijkbaar met die in de natuur.

Het **Corepowerprogramma** helpt je bij het **vergroten van je integriteit**. Oefeningen zo uiteenlopend als meditaties, visualisaties, technieken uit de gevechtssport en het opstellen van psychologische modellen, maken dat je kan groeien en dichterbij je ware kern komt.

De **methode** is opgedeeld in 4 kwaliteiten waar je verbinding mee maakt: **kracht, liefde, wijsheid en spirit**.

Simpele vaardigheden als ademen in je buik, gronden, je hart openen, je aandacht focussen ... dienen als opstapje naar complexere vormen van zelfsturing en diepgaande transformaties. **Die brengen je fysiek, emotioneel en mentaal meer in evenwicht en voeden je spiritueel.**



Corepower is een praktisch en diepgaand instrument tot zelfontplooiing, in je kracht leren staan en in interactie leren gaan met je omgeving, vanuit verbinding met jezelf en de ander.
Graag willen we je inwijden in deze hanteerbare en beproefde methodiek.



Uw trainers

Katty Lapeer (53) is logopediste van opleiding.

In 2012 volgde zij het volledige Corepower-jaartraject bij Baud Vandenbemden. In 2013 & 2014 assisteerde ze Baud tijdens het 2^e jaartraject, om er zich zo nog meer in te kunnen verdiepen, zo werd ze Corepower Master-Teacher. Daarnaast verdiept zij zich al jaren in diverse Tao-praktijken, o.a. Tao-yoga, Meridiaan Chi-Kung, transformatietechnieken, shiatsu, orgaanmassage enz.

In Februari 2017 certificeerde ze in Thailand als Full Tao-instructor. Lichaamsbewustzijn, beweging vanuit je kern en het ontwikkelen van het zelfsturend en zelfhelend vermogen zijn haar passie geworden!

Reinaart Vanderwaeren (39)

Industrieel ingenieur in biotechniek Tuinbouw
Technical manager
Corepower master teacher
Associate Tao instructor
4 Dimensioneel lichaamswerk en coaching

