

ZENwandelen

Individuele wandelcoaching

ZENwandelen is een activiteit van Siddhartha DreamWorks 06 1526 3773



WANDEL NAAR HELDERHEID IN JEZELF

In de knoop?

Zit je vast? Kom je er niet uit? In de knoop met je werk, je carrière, met je partner of zomaar met jezelf? Misschien zoek je iets anders, maar je weet niet wat. Je hebt behoefte aan helderheid en zingeving.

We gaan ZENwandelen, wandelen in Hara.

Wandelen schept orde: wandel met me mee naar de Stilte in Jezelf.

Deze stilte werkt verhelderend.

Ik leer je bewust te lopen met een natuurlijke ademhaling. Ik help je naar een helder bewustzijn. Onze wandelsessies werpen licht op jouw innerlijk. Jij ziet dan zelf wat zich in jou afspeelt. Met dat inzicht kan je verder en hak je knopen door of kies jij jouw eigen koers.



Evolutie-versneller

Zoek het in de eerste plaats niet buiten jezelf. Het ligt nooit aan anderen. Één ding is zeker: je zult hetzelfde probleem talloze keren tegenkomen, in verschillende verschijnings-vormen, maar je loopt er honderden keren tegenaan.

En totdat je het inziet, zal je je neus blijven stoten. En alleen door die ervaringen kan je tot inzicht komen. Niet door mijn woorden of lessen; die kunnen er hooguit voor zorgen dat je het eerder door hebt en er sneller, **heel veel sneller** doorheen gaat.



Aanpak

Zoals je zult zien wordt bij wandelcoaching spreken afgewisseld met stilte en oefeningen. Ook krijg je soms oefeningen of opdrachten mee naar huis. Het is dus niet vrijblijvend: jij beoogt een verandering in jezelf te realiseren. Ik ga je daarbij helpen jou bewuster te maken.

Het complete traject bestaat uit vijf sessies van circa anderhalf uur. Elke sessie heeft zijn eigen doel. Zo zal je in de eerste wandeling leren bewust te lopen. In de tweede wandelsessie ga je beter leren ademen, zodat je uit je hoofd komt en meteen al de stilte in jezelf ervaart. De volgende sessie maak je kennis met de kracht van boven. De daarop volgende wandelsessies gaan we de verdieping in met technieken die je al kent of nog aangereikt krijgt.

Tijdens de duur van het traject kan je persoonlijke vragen stellen per e-mail, Whatsapp of telefonisch (max. 15 min. per week).

De frequentie van de sessies stemmen we vooraf samen af: wekelijks, tweewekelijks of maandelijks.



LET'S DO BUSINESS

Mijn aanbod

Ik help jou heel graag verder en bied je een afgebakend traject aan. Dit bestaat uit vijf sessies, waarbij we werken aan het realiseren van een door jouw gewenste transformatie. Een compleet traject kost € 475,-. (zie 'Aanpak'). Hiervoor krijg je de gratis kennismakings-wandeling, vijf coaching-sessies van anderhalf uur, Q&A per e-mail, Whatsapp of telefonisch, en geen reiskosten binnen 25 km van Rotterdam.

Stil worden van binnen,
aarden,
tot Jezelf komen...

Ik ben Siddhartha.
Wandel met me mee.
Trek je schoenen aan.
Kom, we gaan...





ZENwandelen

een activiteit van Siddhartha DreamWorks

06 1526 3773