

**zo leef ik haar
zacht en krachtig
zij
de vrouw die ik ben**

Claire van den Abbeele



Betuwse Hooiberg Het Steenuiltje.
Een prachtige plek om tot rust te komen
en jezelf verder te ontwikkelen.
Je kunt ook overnachten in ons Bed and Breakfast
zie www.steenuiltjeophemert.nl

informatie

Mieke Degenaar
www.aspect.nu
aspect@aspect.nu
Kapelstraat 56, 4061 RD Ophemert tel.0344-651103

Op Hoge Hakken



**2 daagse
Workshop voor vrouwen
persoonlijk leiderschap
2012**



Twee inspirerende dagen voor vrouwen van alle leeftijden, die meer inzicht willen krijgen over hun vrouw zijn en hoe zij dit vorm geven in hun leven. Vrouwen die groei en ontwikkeling en verandering willen aanbrengen in de rollen die zij vervullen.

Thema's

Bij jezelf thuiskomen

Bewustwording van je kracht, talent en kwaliteit

Omgaan met plezier en liefde

Geborgenheid in jezelf (je bron) en staande blijven

Verbinding tussen vrouwelijke en mannelijke energie

Vrouw en leider zijn

Werkvormen

De nadruk van de workshop ligt in het praktisch ervaren. We werken met lichaamswerk (gronden, ademen, je lijf gewaar zijn) en systemisch werk: moeder-dochter binding, uitreiken en aannemen, plekrollen, loslaten en verbinden. Buigen voor jezelf, je moeder en de generaties vrouwen voor ons. Het sprookje 'Het meisje met de rode schoentjes' loopt in deze dagen met ons mee.

Energetisch werk: mannelijk en vrouwelijk, zijn en doen, zachtheid en kracht, macht en onmacht.

Data

Najaar (nog te plannen) 2012 in Ophemert.

Investering voor deze workshop € 190,00 p.p. particulieren, en € 395,- voor bedrijven, incl. koffie/ thee/ lunches. Aspect is opgenomen in Register CRKBO en onze trainingen zijn BTW vrij.

Begeleider

Mieke Degenaar (1956) is geboren in Rotterdam, de stad van opgestroopte mouwen en no- nonsense en heeft een veelzijdige ervaring als begeleider van mensen en organisaties. Zij is in staat abstracte onderwerpen helder en begrijpelijk te maken en ruimte te creëren, door vanuit verschillende perspectieven te kijken. Leren & lachen horen voor haar bij elkaar net als doen & laten, ik & de ander, leiden & dienen. Haar begeleiding is verrassend, leerzaam en aantrekkelijk.

Mieke werkt graag met vrouwen, omdat ze uit eigen ervaring weet hoe belangrijk het is om je als vrouw gesteund te voelen door andere vrouwen en je bronnen aan te boren. Zo kom je in je eigen kracht. Zij werkt volgens de ethische code van Phoenix Opleidingen en heeft hier o.a. de opleidingen systemisch werk, maskermaker/karakterstructuren en professionele begeleiding van organisaties gedaan. Mieke is gecertificeerd mindfulnesstrainer en lid VMBN, Certified Organic Coach en Master Practitioner Coach (EIA).