



Anouk Bindels

HART & BREIN

Leer jezelf te helen

MET HET HART & BREIN HELINGSPROCES

WORKSHOP HART & BREIN HELINGSPROCES

vrijdag 29 april t/m zondag 1 mei

LOCATIE

Retraite Centrum Venwoude,
Lage Vuursche

Anouk Bindels



WAT ALS JIJ...

- > **voelt** hoe je hart en je brein altijd verbonden zijn;
- > **ervaart** wat de wijsheid van trauma je laat weten;
- > **ontdekt** wat de sleutel is naar jouw zelfhelend potentieel;
- > **weet** dat jij jezelf kan helen van pijn, angst en verdriet.

*“Je grootsheid schuilt in jou. Durf naar binnen te gaan
en maak contact met jouw innerlijke wijsheid.”*

HEEL JE TRAUMA

Chronische stress, trauma en verlies laten diepe, emotionele wonden achter in het lichaam. Wonden die geheeld kunnen worden door het zelfhelend vermogen dat iedereen bezit, aan te spreken en in te zetten voor duurzame heling. Met behulp van het Hart & Brein helingsproces leren mensen met verlies- en trauma-ervaringen om liefdevol en in hun eigen tempo de draad van hun leven van binnenuit weer op te pakken.

IN DEZE 3-DAAGSE WORKSHOP LEER JE:

- ✓ wat stress is en hoe je het kunt verminderen;
- ✓ neurowetenschappelijke technieken inzetten bij heling van het hart en brein;
- ✓ met meditatie je intenties te zetten;
- ✓ emotionele patronen doorbreken;
- ✓ groeien in bewustzijn en onderbewustzijn;
- ✓ oude gewoonten veranderen en nieuwe maken;
- ✓ de programmering van je brein en je overtuigingen herkennen en herschrijven;
- ✓ verbinding maken met het quantumveld.



“Ik leer je hoe je de principes uit de neurowetenschappen, meditatie en het quantumveld kunt inzetten voor duurzame heling.”

WERK MET ANOUK

Anouk Bindels is psycholoog, systeemtherapeut, coach en trainer en heeft zelf een volledige genezing van binnenuit ervaren na het doorstaan van trauma's en lichamelijke ziektes. Anouk ontwikkelde het Hart & Brein helingsproces en begeleidt mensen in het contact maken met hun innerlijke wijsheid. Zij leert je hoe je duurzame heling en verandering in je leven bewerkstelligt met behulp van neurowetenschappelijke kennis, meditatie, energieheling en lichaamswerk.

VEELGESTELDE VRAGEN

Wanneer begint en eindigt de workshop?

De 3-daagse workshop start op vrijdag om 10.00u en eindigt op zondag om 17.00u.

Kan ik overnachten op Venwoude?

Overnachtingen zijn apart bij te boeken via Venwoude.

Wat kan ik verwachten tijdens de workshop?

Elke dag start met een meditatie. In de ochtend zijn er lezingen en in de middag en avond wordt diepgaand emotioneel lichaamswerk afgewisseld met verbindende energiesessies.

Werken met hart en brein stelt je in staat om:

- ✓ je mentaal, emotioneel en fysiek beter te voelen;
- ✓ betere keuzes te maken voor jezelf;
- ✓ je leven creatief en productief in te richten;
- ✓ intuïtief en compassievol te zijn naar jezelf en anderen.

Meer informatie over de workshop en het Hart & Brein Helingsproces vind je op www.anoukbindels.com.

