



De cursus OWL FEATHER, waarbij de focus ligt op het verbinden van hoofd en hart, het terugkeren naar je gevoel en het versterken van je intuïtie.

Duur: 2 Dagen van 10.00 tot 15.00 uur

Locatie: Binnen en Buiten (natuurlijke omgeving)

Dag 1: Verbinding met het Hart

• Ochtend:

- Introductie en kennismaking
- Bewustwording door een creatief moment
- Theoretisch stukje over de verbinding tussen hoofd en hart

• Middag:

- Wandelen en oefeningen gericht op je zintuigen
- Meditaties om in het moment te zijn
- Eindigen met een ceremonie

Dag 2: Vertrouwen op je Intuïtie

• Ochtend:

- Reflectie op de ervaringen van dag 1
- Oefeningen gericht op het herkennen en vertrouwen op je intuïtie
- Groepsdiscussie over obstakels bij het volgen van je gevoel

• Middag:

- Praktische oefeningen in duo's of kleine groepen
- Buitenactiviteit: Een wandeling waarbij je je intuïtie volgt
- Afsluiting met een ceremonie om de geleerde lessen te integreren

Wat je leert:

- Hoe je je hoofd en hart weer met elkaar kunt verbinden
- Het vertrouwen op je eigen intuïtie en gevoel
- Technieken om je emotionele welzijn te bevorderen

- Creatieve manieren om je gevoelens te uiten

Voor wie?

Deze cursus is geschikt voor iedereen die op zoek is naar meer verbinding met zichzelf, zijn of haar emoties wil begrijpen, en wil leren om intuïtiever te leven.

Benodigheden:

- Comfortabele kleding en wandelschoenen
- Notitieboek en pen
- Open geest en de bereidheid om spelenderwijs te leren
- Een kussentje of iets om op te zitten
- Beide dagen een lunch en iets te drinken

Investering in jezelf: € 179.- voor beide dagen

Als de betaling voldaan is, is je deelname gegarandeerd. Je ontvangt na inschrijving een betaallink.