

In dit programma werken we met wat we noemen de “three wealths”, namelijk lichaam, geest en leven.

We willen allen gelukkig en succesvol zijn.

Maar wanneer ben je dat echt?

Als je een gezond lichaam hebt, een gelukkige geest en een goede relatie met jezelf en iedereen rond jou.

Kortgezegd: “body, mind and life, should be in a good balance”.

Elk op zichzelf zijn ze heel belangrijk, maar daarnaast hebben ze ook een onderling effect op elkaar.

Als één uit balans is dan zal dit een effect hebben op ons geluk.

Dit programma werkt ontwikkeld door Tulku Lobsang en Maaïke Decock.

Je kan er meer over lezen op: <https://www.leadershipfromwithin.org/>

Let op: dit traject is enkel voor persoonlijke transformaties.

Met het volgen van dit traject heb je geen toelating om hierin les te geven

Dit persoonlijk ontwikkelingstraject bestaat uit:

- Introductie :

Hier leggen we het belang uit van een gezond lichaam, gelukkige geest en gezonde relaties. Alsook hun onderling effect op elkaar.

We gaan ook reeds aan de slag met een aantal eenvoudige, transformerende oefeningen om zo realistisch en gegrond in het leven te staan

- Gezond lichaam:

We richten ons op de rijkdom van je lichaam, met andere woorden op je lichamelijke gezondheid.

We introduceren u unieke lichaamsbewegingstechnieken die uw lichaam sterker, gezonder en vitaler maken. Tegelijkertijd brengen deze oefeningen je emoties in balans, stimuleren je energieniveau en verminderen de fysieke symptomen van stress.

Dit persoonlijk ontwikkelingstraject bestaat uit:

- Gelukkige geest :
We helpen je om geluk te bereiken door met je geest te werken. Je leert de geest begrijpen en je emoties aan te pakken, hierdoor vermindert je stressniveau.
We leren je hoe je je geest traint, je bewustzijn uitbreid. Dit is dé start voor een verandering in jezelf. Hoe meer je je geest traint, hoe meer je kan bereiken. Dit is de weg om je eigen geluk te creëren.
- Gezonde relaties:
We leren je hoe je diepe tevredenheid met je leven kan bereiken. hoe je de relatie met jezelf en de andere kan verbeteren.
- Levenscyclussen:
Hier hechten we belang aan een gezonde slaap-, en voedings-, en bewegingspatroon. We vertalen dit op een dagdagelijkse basis, maar ook hoe dit verandert naar gelang van het seizoen, alsook volgens je levensfase.