



rust | zelfvertrouwen . regie . verbinding



2750 ex btw



5-daagse training

Doorbreek je patronen

Leer de kunst van tevreden zijn

Steviger op eigen benen

Rust in je hoofd en lijf



Deze training brengt een diepgaande persoonlijke ontwikkeling op gang. Tijdens de training gaan we in op jouw doelen, je gedragspatronen die je wilt veranderen.

Daar praten we natuurlijk over, maar wat deze training onderscheidend maakt is dat we je ook dingen gaan laten ervaren. Hierdoor leer je veel sneller en weet je ook dat je het kan.

Enkele voorbeelden van redenen waarom mensen meedoen aan deze training:

- Ik wil weer mezelf zijn en dus minder doen wat anderen van mij verwachten.
- Niet meer afgesneden zijn van emoties en lichaam; geen wandelend hoofd meer zijn.
- Beter kunnen omgaan met emoties zoals boosheid, angst of verdriet; meer kunnen genieten en rust ervaren.
- Minder kritisch zijn op mezelf; meer ontspannen en vaker geluk kunnen ervaren.
- Niet meer vast zitten in patronen. Mijn patronen niet doorgeven aan mijn kinderen

Resultaten

- Meer bewustzijn; diepgaand inzicht op eigen patronen en je leert hoe je er aan voorbij kan groeien.
- Betere emotie regulatie, waardoor symptomen zoals veel piekeren verminderen en interacties met anderen verbeteren
- Je leert stoppen met vermijden en de realiteit onder ogen te zien
- Meer begrip en empathie voor jezelf en anderen
- Beter in staat te luisteren naar lichaam en meer inzicht in eigen behoeften. Hierdoor in staat betere keuzes te maken en authentiek te leven.

Deze training wordt gegeven door Susanne en Dienneke en in een kleine groep (8-10 deelnemers) zodat er voor elke deelnemer veel aandacht is.

Jijer

Jijer



Wat gaan we doen?

- We ontvangen je op een hele fijne locatie, Roots! Een prachtige, sfeervolle plek. De plek ademt 'terug naar je basis, naar je innerlijke roots'.
- Het programma omvat 3 dagen, en na een tussenperiode nog 2 dagen.
- We bieden een programma van ervaringsoefeningen, reflectiemomenten, plenair in de groep en in kleine groepen, binnen en buiten. We maken steeds weer de verbinding naar jou persoonlijk, zodat jij er ook echt wat mee kunt.
- We zijn als trainers warm, we staan stevig, raken de kern en we staan naast je. We weten als geen ander hoe het is om jezelf soms kwijt te raken.

Data

- 16-17-18 september en 29-30 oktober 2026
- 25-26-27 nov 2026 en 7-8 januari 2027
- 3-4-5 maart en 8-9 april 2027
- Locatie: ROOTS Next, Hooghoutseweg 7, Biezenmortel
- We dineren samen, we hebben hiervoor leuke plekken geregeld.
- Na het diner is er ruimte voor eigen tijd. Je logeert in het Fletcher hotel Oisterwijk.

Dieneke van Dijken
info@hethuisvandroos.nl
www.hethuisvandroos.nl
06 47918379

