



# VOLG JE PAD

praktijk voor coaching en healing

## PAUL POST

Nieuwsbrief  
2014,  
nummer 2

We staan steeds meer onder invloed van prikkels van buiten onszelf. Geluiden, informatie uit de media, meningen van anderen, energieën en emoties van mensen om ons heen. Het is dan ook belangrijk om:

- \* jezelf goed te kunnen aarden,
- \* om je eigen grenzen te kennen en te ervaren en
- \* om je eigen ruimte in te kunnen nemen.

Hoe beter je dat kunt, hoe meer je in staat bent om goed voor jezelf te zorgen. Wat zal leiden tot meer veerkracht, rust en ontspanning. Daarom organiseer ik op

**zaterdag 31 mei en zaterdag 28 juni de**

### **TWEEDAAGSE WORKSHOP 'STEVIGHEID EN JE EIGEN GRENZEN'**

Deze workshop bestaat uit 2 dagen, waarin ik je meeneem in een aantal oefeningen die je kunnen helpen in het voelen en ervaren van je eigen stevigheid en grenzen. De oefeningen kun je later ook zelf gaan toepassen, waar je ook bent.

Eén van de oefeningen op de 1e dag is het jezelf gronden met de 'Zon onder je voeten'. De zon onder je voeten geeft verbinding met je eigen Hogere Zelf en je Ik Ben-kracht hier op aarde. Door je in deze lichtenergie te gronden kun je meer stevigheid gaan ervaren en meer in het hier en nu zijn. Ook kun je makkelijker contact gaan maken met je intuïtie, wat je kan helpen in het afstemmen van jezelf op je omgeving.

Deze manier van gronden ga je in de weken voorafgaande aan de 2e dag op 28 juni thuis (en buitenshuis) oefenen. Op de 2e dag is er vervolgens voldoende ruimte om je ervaringen te delen, van elkaar te leren en gaan we verdiepingsoefeningen doen om nog meer 'in het hier en nu' te kunnen zijn, in je eigen lijf en ruimte.

Data: zaterdag 31 mei en zaterdag 28 juni 2014.

Tijden: van 10.00 – 17.00 uur (inloop vanaf 9.30 uur met koffie en thee)

Locatie: [Stichting Sophia](#), Sint Theresiaplein 7 in Eindhoven

Bijdrage: € 90,= (inclusief thee, koffie en koek). Je neemt je eigen lunch mee.

Aantal deelnemers: minimaal 4 en maximaal 8.

Door het maximum van 8 deelnemers kan er voor ieder persoonlijk alle aandacht zijn.

Schrijf je tijdig in via [info@volgjepad.nl](mailto:info@volgjepad.nl) of via het contactformulier op [www.volgjepad.nl](http://www.volgjepad.nl). Voor verdere informatie over mijn manier van werken kun je me altijd bellen (040 780 08 27) of op mijn website kijken. Hartelijke groet, Paul Post

