Een ervaringsgerichte training over werken en leven met aandacht vanuit je hart

‘Contact maken met je hart in je handen’ door InnerCoaching Trainingen

We doen allemaal ons best om bij te blijven in ons vakgebied. We breiden graag onze kennis uit, we staan open voor nieuwe technieken en we studeren hard. En dat alles voor het goede doel: het welzijn van onze cliënten. Want willen we niet allemaal het beste voor onze cliënten? De verleiding is dan ook groot om steeds maar weer nieuwe massage-grepen te leren, of met andere hulpmiddelen te leren werken. Onze gereedschapskist wordt steeds voller met bruikbare tools. Maar is dat waar de mensen echt voor bij jou komen? Voor de zoveelste massagetechniek die op je website staat? Of komen ze voor de zorg en de aandacht die jij ze geeft? Een luisterend oor, of een warme, fijne aanraking? Voor jouw kwaliteiten als mens?

‘Contact maken met je hart in je handen’

De training ‘Contact maken met je hart in je handen’ helpt je om juist die kwaliteiten die jou zo speciaal maken te vergroten. Je leert een basishouding waarbij je meer gaat invoelen. Waarbij je meer aanwezig gaat zijn met aandacht vanuit je hart, zonder te oordelen. Je leert ‘ja’ te zeggen tegen dat-wat-er-is, zodat er ruimte komt voor een enorme verdieping. Die basishouding is het belangrijkste. Daardoor leer je jezelf meer te openen voor de ervaringen van het moment. Door vanuit die basishouding je behandelingen te geven, geef je je cliënt de kans om meer in contact met zichzelf te komen. Hij of zij kan dan dieper gaan voelen en ervaren welke signalen het lichaam geeft. Daardoor zal het lichaam zich gezien voelen en kan het zich van binnenuit diep gaan ontspannen.
Je bereikt veel meer in je behandelingen omdat je op een dieper niveau contact maakt.

Rebalancing®

In deze training leer je om contact te maken vanuit de Rebalancing® visie. In Rebalancing komen technieken bijeen uit verschillende vormen van lichaamswerk, waaronder Rolfing, Feldenkrais, Trager, Cranio Sacraal-therapie en Bio-energetica. Rebalancing richt zich eerder op bewustwording dan op symptoombestrijding. De basishouding van ‘ja’ zeggen tegen dat-wat-er-is geeft ruimte voor acceptatie. Daardoor kunnen er bij de cliënt veranderingen van binnenuit plaatsvinden. Rebalancing is daarmee een ontdekkingsreis in hoe je vrijer en zelfbewuster in het leven kunt staan.

Het is gerichtop ontspanning en ruimte. En hoe meer je de vrijheid en acceptatie in jezelf kunt ervaren, hoe meer je dat ook aan je cliënt kunt overbrengen.

Opbouw van de training

In de training wordt er veel geoefend met diverse massagetechnieken, zoals cranio-sacraal, klassieke massage, diepe bind-weefselmassage en gewrichtsontspanning. De massages bij Rebalancing hebben een langzaam en intensief karakter, waarbij centraal staat dat je met aandacht, vanuit ontspanning en zonder oordeel contact maakt en aanraakt. Massage met je hart in je handen, zoals de trainers Kees Wagenaar en Fer Groot het noemen. Daarnaast zijn er dagelijks actieve of stille vormen van meditatie, wordt er gewerkt met adem, met lichaamswerk, met beweging en dans. Er is tijd voor zelfonderzoek en er is ruimte om ervaringen te delen. Al deze onder-delen zijn er op gericht dat jij jezelf beter leert kennen. Je ontdekt jouw valkuilen, jouw grenzen. Je wordt uitgenodigd om jezelf te ontwikkelen buiten je comfort-zone. Daardoor ga je je vrijer en comfortabeler voelen. En wanneer je dan een behandeling geeft, kun je dan ook je cliënt meer ruimte en vrijheid laten ervaren.

De training bestaat uit 5 verschillende weekenden

Elk weekend begint op vrijdagavond en gaat door tot en met zondagmiddag. Je verblijft intern, waardoor je meer mogelijkheden hebt om je eigen proces te verdiepen. De weekenden zijn opgebouwd aan de hand van een thema. Zo staat het eerste weekend in het teken van 'aarding', en komen daarna de thema's 'het leven laten stromen', 'hartstocht en passie', 'verbinding en expressie' en 'stilte en integratie' aan bod. De weekenden vormen samen één geheel, maar zijn ook als modules los van elkaar te volgen.

Trainers

De training wordt gegeven door Kees Wagenaar en Fer Groot. Zij hebben elkaar leren kennen toen ze de beroepsopleiding tot Rebalancer volgden, die ze in 2001 hebben afgerond. Alle twee hebben ze hun eigen praktijk, waar ze individuele sessies geven als Rebalancer. Vanuit hun jarenlange ervaring organiseren ze daarnaast samen onder de naam 'InnerCoaching Trainingen' diverse trainingen en workshops op het snij-vlak van massage, mediatie en persoonlijke ontwikkeling. Respect, veiligheid, aandacht en humor zijn kenmerkend voor hun manier van werken. Dat lees je terug in de reacties die deelnemers achterlaten: "Deze training is zoveel meer dan masseren alleen! De liefde van Kees en Fer voor hun vak werkt aanstekelijk. Voedend, inspirerend, … top over heel de lijn!" "De training was fantastisch en ontspannen. Het weekend was vooral loslaten, met veel humor en een traan. Veel dans, meditatie en met heerlijke massagetechnieken. De begeleiding van Fer en Kees was super." "Meedoen aan deze training is een prachtig cadeau geweest aan mezelf".

Praktisch

De weekenden worden gegeven in de prachtig gelegen accommodatie Het Zonnehuis aan de Makkumervaart in Exmorra (Friesland). De training start steeds op vrijdagavond en sluit af op zondagmiddag rond 16.30 uur. Alle maaltijden zijn inclusief en je overnacht in Het Zonnehuis. Het maximum aantal deelnemers per weekend is 14 personen. Het eerste weekend met als thema 'Aarding' is van 26 t'm 28 april a.s. Schrijf je je in voor een losse module dan betaal je 345,- per persoon, inclusief alle maaltijden en overnachtingen. Je kunt je aanmelden via de website www.Innercoaching-trainingen.nl Daar vind je ook de actuele data voor de overige weekenden en meer informatie over andere trainingen en workshops die Kees en Fer organiseren.

Speciale aanbieding voor lezers van MassageZaken

Wanneer je het hele traject gaat volgen krijg je het 5e weekend helemaal gratis! De kosten voor de 5 weekenden samen zijn dus € 1380,- per persoon.

Inschrijven?
Kijk op www.innercoaching-trainingen.nl