

Zen duik naar binnen

In deze workshop ga je op reis om je binnenwereld te verkennen. Zonder afleidingen van het dagelijks leven en de ruis van buitenaf. Als je stil wordt, kom je er achter wat er werkelijk speelt. Wat houdt me op dit moment bezig? Wat belemmert mij? Waar verlang ik naar? Met aandacht kijk je naar wat er in jou leeft, en wat er naar buiten mag bewegen.

Voor wie?

Deze workshop is voor jou als je de behoefte hebt om jezelf beter te leren kennen, of je herkent in één van de volgende punten:

- Je zit vooral in je hoofd en hebt moeite in je lijf en gevoel te komen
- Je gaat altijd maar door en vindt het lastig om te ontspannen
- Je hebt last van onrust of onzekerheid maar weet niet waarom
- Je zit vast en wilt weer in beweging komen

Programma



Elke avond heeft zijn eigen thema:

1. Luisteren

Je staat stil bij signalen van je lijf en ontdekt wat je lichaam te vertellen heeft. Je maakt contact met je gevoelswereld en leert met aandacht bij jezelf te zijn. Je voelt wat stilte met je doet en wat je neigingen zijn om die uit de weg te gaan.

2. Loslaten

Je wordt bewust van belemmerende gedachten en patronen. Wat blokkeert er op dit moment in mijn leven? Welke maskers zet ik op? Wat houdt mij weg van mezelf?

3. Lichtheid

Je leert om dát wat in je leeft, naar buiten te brengen. Wanneer straal ik? Wat breng ik in de wereld als ik me vrij en eigen voel?

4. Levensstroom

Je krijgt zich op je werkelijke verlangens en ontdekt je eigen stem. Je leert vertrouwd te zijn met het 'niet-weten' en van daaruit richting te geven aan je leven.

Wil je meer weten over mijn manier van werken? Kijk op www.marleenhekkertcoaching.nl.

Praktische informatie



Muurhuizen 30, Amersfoort



19:30 - 21:30 (inloop 19:15)



12 februari 2026

5 maart 2026

19 maart 2026

9 april 2026



3 - 4 deelnemers



€ 195,- incl. btw



aanmelden via
marleenhekkertcoaching@gmail.com



Marleen Hekkert Coaching