



BewustZIJNS ochtenden

Tijdens de wekelijkse bewustZIJNS ochtenden zijn er vaste onderdelen die wekelijks terugkomen:

- ZIJN = ont stressen door aandacht voor alles wat er in je leeft
- Sharing (dit is delen wat er werkelijk in je leeft)
- een of meerdere inzicht kaarten trekken
- een geleide of stilte meditatie

In het dagelijks leven nemen we vaak te weinig tijd om stil te staan bij onszelf en anderen. Hierdoor kun je het gevoel krijgen niet jezelf te zijn, op de automatische piloot te leven, geen verbinding te hebben enzovoorts.

Sharing is bewustworden (bewust zijn) wat er in jou leeft en dit zonder oordeel delen. Daarnaast leer je door sharing ook luisteren zonder oordeel. Dit betekent dat je geen antwoord geeft op wat de ander deelt en echt alleen luistert. Je deelt tijdens een sharing alleen wat jij wilt delen.

De inzichtkaarten geven meestal een verdieping in het thema wat er op dit moment speelt.

En via de geleide meditatie verankeren we het geleerde van die ochtend en kom je weer helemaal tot jezelf.

Sommige mensen denken dat ze niet kunnen mediteren, maar iedereen kan het, sterker nog iedereen mediteert op zijn of haar eigen manier. En dat laat ik zien tijdens deze bijeenkomsten.

Meditatie is geen middel om een doel te bereiken. Meditatie is ook geen manier om stil te worden ook al is het ervaren van rust vaak wel een gevolg van mediteren. Meditatie is juist ruimte creëren voor datgene wat in jou leeft en wat zich aan wil dienen. Meditatie is een manier om je aandacht te oefenen en jouw bewustzijn te vergroten.

Tijdens de bijeenkomsten leer je thuis te komen bij jezelf en te leven vanuit je kracht. Dit leer je onder andere door:

- Contact te maken met je ware zelf, je kern,
- Écht te luisteren naar jezelf en anderen,
- Zelfzorg,
- Je aandacht te focussen,
- Dankbaarheid,
- Vergeving,
- Het h.e.e.l. principe,
- De 3 seconden regel,



- Sharing,
- En je leert vooral door de eenvoud en het samen doen.

De ZIJNS ochtenden bij Akasha Coaching zijn geschikt voor iedereen, omdat we geen gebruik maken van moeilijke technieken en alles zo praktisch mogelijk houden. Hoe meer mensen bij elkaar komen met eenzelfde intentie, hoe meer kracht die intentie krijgt. We bestaan immers allemaal uit energie.

Elke meditatie ochtend krijg je een korte geleide meditatie soms geheel of gedeeltelijk in stilte.

Daarnaast werkt Joyce vaak met vragen en voorbeelden uit het dagelijks leven en met inzicht kaarten. Alles draait uiteindelijk om: thuiskomen bij jezelf en leven vanuit je kracht.

Praktische zaken

Aanmelden kan telefonisch op: 06 44 880 528, via het [contactformulier op de website](#) of via [e-mail](#).

Vanaf 4 aanmeldingen start Akasha Coaching een nieuwe meditatie ochtend, dus meld je aan als je belangstelling hebt. Kun je op meerdere ochtenden of wil je meerdere keren per week mediteren, geef dit dan aan met welke ochtend jouw voorkeur heeft.

De meditatieochtenden worden wekelijks gehouden, met uitzondering van schoolvakanties en onder voorbehoud van cursussen, workshopdagen en andere wijzigingen.

Kosten

Optie 1: contante betaling per deelname van €12,- (betaling per tikkie ook mogelijk). Kun je niet elke week of wil je af en toe komen dan is dit een goede optie.

Optie 2: abonnement met vooruitbetaling voor 4 of 8 bijeenkomsten, per deelname €10,- (bijvoorbeeld 4 x €10,- =€40,- of 8 x €10,- =€80,-). Je ontvangt automatisch na 4 of 8 bijeenkomsten een tikkie voor de komende periode en je kunt het abonnement altijd stopzetten. Reeds betaalde abonnementen worden niet gerestitueerd, maar kunnen binnen een jaar gebruikt worden, eventueel met bijbetaling, voor één van de andere diensten van Akasha Coaching. Bij verhindering loopt het abonnement door.

Wil je geen abonnement dan betaal je €12,- per bijeenkomst.



We beginnen op de aangegeven starttijden, Inloop is 15 minuten voor aanvang zodat je genoeg tijd hebt om thee en water te pakken en jezelf te settelen voordat we beginnen.

Elke ochtend duurt 60 minuten met een mogelijke uitloop van 15 tot 30 minuten. Deze uitloop is soms nodig wanneer de meditatie veel losmaakt en wanneer er behoefte is om dit of andere zaken te delen met de andere deelnemers.

Deelnemers aan de meditatie ochtenden krijgen 10% korting op privé consulten (zowel coaching, healing als vergeving).

Nogmaals alle bijeenkomsten zijn wekelijks met uitzondering van schoolvakanties en onder voorbehoud van cursussen, workshopdagen en andere wijzigingen.

Meditatie ochtenden worden bij voldoende aanmeldingen (minimaal 4) gegeven op:
van 10.30 tot 11.30 uur op maandagochtend
van 9.30 uur tot 10.30 uur op dinsdag-, woensdag- of vrijdagochtend.

Kom gerust een keer langs om zelf te ervaren of het iets voor jou is en meld je aan!

Telefonisch of via WhatsApp op: 06 44 880 528, of via [e-mail](#).

Je bent welkom lief bijzonder mens!

Op de [website](#) vind je meer informatie over andere mogelijkheden.
Heb je vragen? Bel 06 44 880 528 of [mail](#).