

Data Skillful Means jaartraining I 2024 – 2025
Stress Transformeren in Voldoening
Maandag 19.30 – 21.00 uur Online

02 september	Les 1 Introductie = proefles
09 september	Les 2 Zelfkennis – Jij bent niet je stress
16 september	Les 3 Programma resetten – Wellbeing – de 4 Nee's
23 september	Les 4 Balans herstellen – Lichaam en geest
30 oktober	Les 5 Zelfkennis – 3 Obstakels bij verlichten stress
07 oktober	Les 6 Programma resetten – Een nieuwe taal
14 oktober	Les 7 Balans herstellen – Voelen en denken – Gewaar van voelen
21 oktober	Les 8 Balans herstellen – Voelen en denken – Intelligentie cultiveren 1
28 oktober	Geen les - herfstvakantie
04 november	Les 9 Balans herstellen – Voelen en denken – Intelligentie cultiveren 2
11 november	Les 10 Balans herstellen – Voelen en denken – Energiecentra in het lichaam 1
18 november	Les 11 Balans herstellen – Voelen en denken – Energiecentra in het lichaam 2
25 november	Les 12 Zelfkennis – Verantwoordelijkheid nemen
02 december	Les 13 Programma resetten – Zintuigen openen 1
09 december	Les 14 Programma resetten – Zintuigen openen 2
16 december	Les 15 Balans herstellen – Geven en ontvangen – Alchemie van de adem
23 december	Geen les - kerstvakantie
30 december	Geen les - kerstvakantie
06 januari	Les 16 Balans herstellen – Geven & Ontvangen – Waardering en motivatie 1
13 januari	Les 17 Balans herstellen – Geven en ontvangen – Waardering en motivatie 2
20 januari	Les 18 Balans herstellen – Geven en ontvangen – Om je werk geven
27 januari	Les 19 Zelfkennis – Gewaarzijn en het vertrouwde bevragen

3 februari	Geen les – Thieu afwezig
10 februari	Geen les – Thieu afwezig
17 februari	Geen les – voorjaarsvakantie
24 februari	Les 20 Het programma resetten – Een nieuw thuis creëren (van voelen)
03 maart	Les 21 Balans herstellen – Zijn en Doen – Aanwezig zijn IN je activiteiten
10 maart	Les 22 Balans herstellen – Zijn en Doen – Gerichte aandacht ontwikkelen
17 maart	Les 23 Balans herstellen – Zijn en Doen – Concentratie ontwikkelen
24 maart	Les 24 Balans herstellen – Zijn en Doen – Het positieve doen
31 maart	Les 25 Zelfkennis – Gewaar van tijd 1
5 april	Workshop “Stress Transformeren in Voldoening” 14.00 – 17.00 uur Live en Online
07 april	Les 26 Zelfkennis – Gewaar van tijd 2
14 april	Les 27 Het programma resetten – Een nieuwe oriëntatie
21 april	Geen les – 2^e Paasdag
28 april	Geen les – Meivakantie
05 mei	Geen les - Meivakantie
12 mei	Les 28 Balans herstellen – Privé en Werk
19 mei	Les 29 Zelfkennis – Mindfulness van stress in 5 stappen
26 mei	Les 30 Afsluitende les