

BALANS IN JE LEVEN

WAT HEBBEN WE TE BIEDEN?

Een goede balans tussen "*werk en leven*" is gezond en essentieel. Maar dat is makkelijker gezegd dan gedaan.

Pas als je leven in onbalans is geraakt – merk je hoe moeilijk het is om "terug" te komen? Maar terug naar waar? Balans tussen wat en wat? Hoe doe je dat - als je eigenlijk niet weet waartussen een evenwicht te vinden. Hoe repareer ik mijn situatie? Waar begin ik?

Websites geven nuttige bouwstenen: "*ga sporten*", "*leer néé zeggen*", "*neem een hobby*" en "*eet gezond*". Maar alle afzonderlijke bouwstenen blijven losse nutteloze bouwstenen als je geen plan hebt.

"Balans" is pas een kostenpost als je niet investeert!



Deze workshop geeft een praktisch kader voor "balans". Je krijgt inzicht en overzicht in de vier componenten van je persoonlijke levenssituatie. Daarmee maak je zelf een persoonlijk "bouwplan" en zo krijg je greep op je balans.

WAT KRIJG JE?

In "*Balans in je Leven*" benoemen we vier belangrijke aspecten van ons leven, zien we hoe ze samenhangen en gereedschap hoe we er voortaan mee kunnen werken.

Wat is onbalans en wat doet dat met ons? Wat zijn onze rollen in ons leven? Hoe houden we balans tussen al die rollen en hoe kunnen we dat verder verkennen?

Balans is namelijk een proces, is dynamisch, er is geen "eindstation". We leren waartussen we balans moeten vinden en houden, want onze situatie blijft veranderen! We krijgen praktisch huishoudelijk gereedschap om te onderzoeken hoe we op de langere termijn evenwicht bewaren, ook als we in een nieuwe situatie zijn beland. Dus niet een éénmalige oplossing want balans is dynamisch, niet statisch.

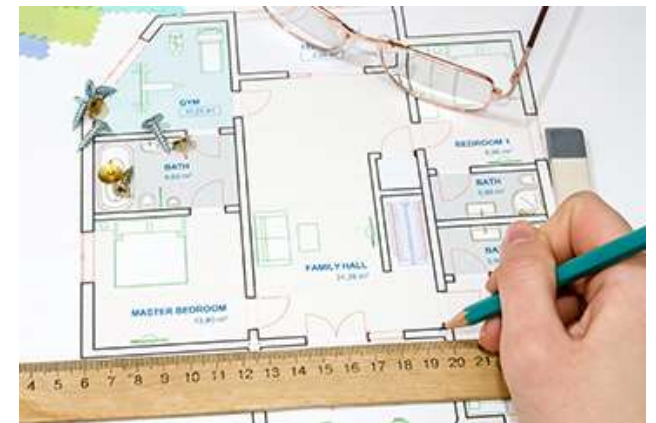


We kijken in de workshop -ieder voor zich- naar onze eigen situatie. Uitleg is groepsgewijs – maar onze ontdekkingstocht is individueel.

WAT NEEM JE MEE NAAR HUIS?

Je krijgt vat op "*balans in je leven*" met jouw eigen "bouwplan". Balans voor jezelf, daarmee voor je naasten, en je werkgever.

Elke deelnemer brengt in de eerste dag de persoonlijke situatie in kaart. Welke dingen in je leven wil je aanpakken voor een betere balans?



In de tweede dag maken we een persoonlijk "bouwplan", en krijgen het benodigde simpele gereedschap om daar voortaan zelfstandig mee verder te kunnen - voor "*Balans in je leven*".



WAAR KOMT DIT VANDAAN?

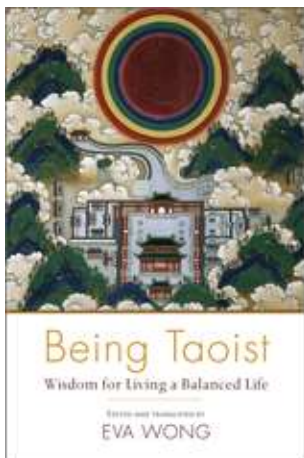
Harmonie en balans zijn essentieel in het Taoïsme. We kennen allemaal het dynamisch evenwicht tussen Yin en Yang – maar in het Taoïsme is balans ook heel praktisch uitgewerkt.



De workshops zijn gebaseerd op het boek "**Being Taoist**" van Eva Wong.

In deze workshops is hier een praktische vertaling van gemaakt.

Dus wat we doen is gebaseerd op een eeuwenlange ononderbroken traditie, waar inzicht in harmonie en balans zorgvuldig is onderzocht en ontwikkeld. Daar kunnen wij hier en nu ons voordeel mee doen.



WIE IS DE BEGELEIDER?

De begeleiding van de workshops wordt gedaan door **Dr. Peter van der Molen**.



Peter is ecooloog en werkzaam bij BIJ12, een uitvoeringsorganisatie van de Provincies. Daarvoor werkte hij bij Dienst Landelijk Gebied (Min. LNV), en verschillende adviesbureaus.

Hij is als landschapsecoloog daarnaast ook consultant voor natuurbehoud en -herstel.

Tevens is hij sinds 1980 actief betrokken bij het Tibetaans Boeddhisme, als beoefenaar en in verschillende internationale rollen. Ook is Peter sinds 2002 actief in klassieke fengshui en adviseert particulieren, meditatiecentra en kleine bedrijven. Hij beoefent daarnaast qigong en is webmaster van diverse websites.

In zijn vrije tijd restaureert hij antieke meubels, was hij lang imker en is geïnteresseerd in Aziatische en Perzische kalligrafie.

VOOR KOSTEN EN INLICHTINGEN

De workshop bestaat gewoonlijk uit **2 delen: een ochtend en een dag**. Minimum aantal deelnemers is 8, maximum 20. Hieronder een prijsindicatie

aantal	8	12	16	20
DAG 1	€567	€745	€984	€1.229
DAG 2	€1.017	€1.330	€1.749	€2.174
SAMEN	€1.584	€2.075	€2.734	€3.402

De deelnemersprijs neemt dus steeds af met toenemende groepsgrootte.

Neem voor een passende offerte voor uw workshop graag contact op.

JUNIPER SERVICES

Dr. Peter C. van der Molen

Tel. +31-6-21818839

Email: juniperservices@hotmail.com

Website: www.juniper-services.com

KvK: Nr. 64545709

BTW/VAT number: NL855713033B01

IBAN: NL17ABNA0581022203 / BIC: ABNANL2A

PAYPAL: juniperservices@hotmail.com