



inside outside
coaching

“Jouw essentie vinden in 7 meditaties bij het paard”



De maatschappij verandert razendsnel. Technologische ontwikkelingen, andere manieren van werken, toenemende informatiestromen, reorganisaties enz. leggen vooral op mensen in grote steden een enorme druk.

Bij veel mensen is de behoefte om zich staande te houden in deze snel veranderende wereld steeds groter. Het terugkeren naar jouw essentie kan je hier enorm bij helpen.

Inside Outside Coaching biedt een programma om jou daarin te ondersteunen. Het programma is een combinatie van de Latifa en de inzet van de sensitieve paarden. Het is speciaal op maat gemaakt voor mensen die op zoek zijn naar hun eigen essentie en hierbij het gebruik van paarden willen inzetten.

Wat is de Latifa?

De Latifa is een zeer oude meditatieve oefening die oorspronkelijk uit het Soefisme komt, maar een universeel karakter heeft. Latif betekent subtiel of verfijnd.

De meditatie bestaat uit de zeven kwaliteiten; Aanvaarden, Verlangen, Hoop, Vertrouwen, Overgave/loslaten, Liefde en vrije Wil. Samen vormen ze een weg die je leert kijken en leven met de ogen van je hart.



inside outside
coaching

Wat kan je in dit programma verwachten?

Iedere week komt 1 kwaliteit specifiek aan bod waarmee jij met oefeningen en thuisopdrachten aan de slag gaat. Vervolgens doen we de Latifa meditatie bij de paarden. De paarden geven direct feedback op de manier waarop jij leiding geeft aan jezelf. Daarna bespreken we de thuisopdracht voor de komende week en sluiten we af met een eenvoudige biologische lunch. Aan het eind van het programma stel jij een plan op voor de reis die jij de komende periode gaat maken en waar jij vervolgens zelfstandig mee verder kan. Na ongeveer een half jaar komen we nog 1 keer bij elkaar om te oogsten wat jouw reis je heeft gebracht.

Wanneer en waar vindt dit programma plaats?

Het programma vindt plaats op 7 achtereenvolgende vrijdagen van 11:00u tot 13:30u bij [Buitengein](#) in Abcoude. De data zijn als volgt: 24 maart, 31 maart, 7 april, 14 april, 21 april, 28 april en 5 mei.

Buitengein is een prachtige landelijke plek vlakbij Amsterdam. Je kijkt uit over weidse weilanden met in het seizoen de grazende koeien en paarden. Hier kan je je even onttrekken aan de drukte van de stad en in alle rust aan de slag met jouw dilemma's, blokkades en vragen.

Wat zijn de kosten van dit programma?

Deelnemen aan dit programma kost 400,- Euro per persoon exclusief Btw. Daarbij zijn koffie, thee, water en de biologische lunch inbegrepen.

Hoe schrijf je je in?

Je kunt je inschrijven tot en met 17 maart door een mailtje te sturen naar Yvonne van den Goorbergh van Inside Outside Coaching:
info@inside-outside-coaching.nl

Je kunt je ook inschrijven door een berichtje te sturen naar de Facebookpagina van [Inside Outside Coaching](#). Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

Heb je nog vragen?

Heb je nog vragen of wil je meer informatie? Vrijblijvend contact opnemen kan altijd. Bel of e-mail mij via onderstaande gegevens. Laat je naam, telefoonnummer en/of e-mail adres achter als je mij niet direct kunt bereiken. Ik neem dan zo snel mogelijk contact met je op.

Yvonne van den Goorbergh
E: info@inside-outside-coaching.nl
T: 06-51338526