

MIND MASTERY

Erik van Velzen

Ik ben coach en meditatieleraar. Ik begeleid mensen met klachten op het gebied van stress en burn out.

Deze cursus (9 maanden) is ideaal als je hoofd overuren draait en balans en plezier in je dagelijkse leven vaak ver te zoeken zijn.

Denk aan de volgende situaties:

- Het lukt je niet goed om tot rust te komen.
- Je hebt veel ballen in de lucht en je hoofd probeert alles onder controle te houden.
- Je ervaart je leven als een 'optelsom' van bezigheden en ontspanning en zingeving vallen eruit.
- Bepaalde gedachten herhalen zich vaak en je hebt daar last van.



In dit traject ga ik je helpen om regie te krijgen over je gedachten. Zodra er ruimte is in je hoofd, komt er ook rust in jezelf. Het wordt dan makkelijker om in

balans te blijven als er veel van je wordt gevraagd.

Deze cursus is geschikt voor iedereen die een volle agenda heeft en eigenlijk ook geen tijd heeft om een cursus te volgen. Je zult merken dat de gesprekken en oefeningen ontspanning geven op lichamelijk, mentaal en emotioneel niveau. Al binnen enkele weken word je je bewuster van momenten van ruimte en rust in jezelf.

Wat levert deze cursus op?

Je gaat helderder zien in welke situatie je je bevindt. Daardoor krijg je beter zicht op de volgende stap.

Je ontvangt oefeningen die aansluiten bij jouw situatie en je meteen helpen stress of onzekerheid beter te verwerken.

Je gaat minder piekeren.

Je komt tot een dieper begrip van de uitdagingen in je leven en leert hoe je er ontspannen mee om kunt gaan.



Wat ga je doen?

Makkelijke strekkingen waardoor je je minder overprikkeld voelt.

Oefeningen voor je lichaam die direct helpen om spanning los te laten.

Ontspanningsoefeningen die je helpen tot een meer positieve relatie te komen met jezelf.

Reflectie oefeningen en meditatie die je helpen eerlijk te kijken naar jezelf.



Onderwerpen

Inzicht in verwachtingen die je jezelf oplegt.

Omgaan met prestatiedruk.

Je hoofd tot rust brengen.

Ervaren hoe je hoofd, je energie en je lichaam elkaar beïnvloeden.

De verslavende kracht van denkpatronen.

Trainingsvormen

Coaching

Individuele begeleiding is een pijler in deze cursus. Door de juiste vragen te stellen help ik je om je beter te begrijpen hoe je denkt en kun je vaste reacties op stress doorbreken.

Oefeningen

Alle belangrijke technieken staan als video klaar op een afgeschermd YouTube kanaal. Tijdens de cursus krijg je regelmatig een nieuwe video en die ga je enkele weken gebruiken om te oefenen.

Groepsles

Er is een maandelijkse groepsles die vooral bedoeld is om verschillende vormen van spanning (mentaal, lichamelijk) los te laten. Groepslessen duren 75 minuten.

“Je hoofd zoekt een oplossing, terwijl je hart om rust vraagt”

Praktische informatie

Onderdeel van deze cursus

- 5 individuele coaching gesprekken
- Tussendoor contact met je coach om je voortgang te bespreken
- 8 groepslessen (online en soms in een studio). Een les duurt 75 minuten.
- 20 oefeningen waar je thuis mee aan de slag gaat.

Les data en kosten

Deze cursus start met twee coaching gesprekken. Deze gesprekken duren 1 uur. Je krijgt op basis van deze ontmoetingen oefeningen die je zelf kunt doen. De data voor de gesprekken spreek je af in overleg met mij.

De groepslessen kun je online volgen of in de zaal (Amsterdam). Lessen zijn van 20-21.15.

De investering is € 1260. Dit is inclusief onbeperkte toegang tot alle video's. Je kunt dit in een keer betalen of in 9 termijnen van € 140,- Het is mogelijk dat je werkgever de cursus vergoedt; de kosten zijn dan excl. BTW (21%).



Over mij

Het is mijn passie om mensen te begeleiden in het verbeteren van hun balans en weerbaarheid. Als coach geef ik veel individuele ondersteuning. Daarnaast ben ik als trainer actief in het geven en ontwikkelen van opleidingen in yoga.

Ik volgde opleidingen in Raja yoga en Dru Yoga en ben me daarna gaan ontwikkelen als yoga therapeut. Ik volgde een yoga therapie opleiding in Groot-Brittannië en heb me daarna vooral verdiept in energiemangement: hoe zorg je voor stabiele energie in jezelf? Ook houd ik me bezig met het vermogen van het lichaam zich te ontspannen.

Ik ben in staat om in een veilige omgeving vragen te stellen die je helpen meer regie te krijgen over je leven.

Contact Info

Email: erikvanvelzen@protonmail.com

Website: www.erikvanvelzen.com

Telefoonnummer: 06 42 90 575

