

# Masterclass FLOW

De energie van rust, ruimte en ritme

2021

Natuurlijk  Geïnspireerd

*"Wie op zijn tenen staat, staat niet lang"*  
Lao Tse

## Deze Masterclass is bedoeld voor

- Mensen die af willen van frustraties, stress en weerstand en verlangen naar meer ontspanning en balans. Een moeiteloos leven, maar niet weten hoe...
- Betrokken en bevlogen mensen die méér willen doen in minder tijd en merken dat nog meer inspanning niet leidt tot resultaat.
- Duurzame inzetbaarheid: voor mensen op zoek naar andere, meer natuurlijke manieren van werken die beter aansluiten bij hun eigen ritme.

**FLOW** is je natuurlijke staat van moeiteloosheid, waarin focus, plezier én verbinding samenvallen in het hier en nu. FLOW ontstaat niet door dingen te doen, maar juist door niet-te-doen. Het ontstaat 'als vanzelf', op natuurlijke wijze, uit de synergie van rust creëren, ruimte maken en ritme kiezen. Als je weet hoe dát werkt, kun je FLOW moeiteloos voor jou laten werken.

**Loslaten:** ruimte maken doe je door gedachten en emoties die niet meer bij je passen los te laten. Loslaten is een natuurlijk principe en makkelijk aan te leren.

## Wat ga je leren?

- Hoe je FLOW-staat te organiseren.
- De natuurlijke principes die FLOW mogelijk maken.
- Welke principes je FLOW-staat versnellen en verdiepen.
- Hoe je weerstand kunt transformeren naar verbondenheid en plezier.

## Werkwijze & Inspiratie

FLOW is van alle tijden. Natuurlijk Geïnspireerd gebruikt inzichten over FLOW en ontspanning van natuervolken als de Aboriginals, de oude Grieken en Chinese wijzen en combineert die met actuele Westerse wetenschap.

We wisselen diepe ontspanningsoefeningen af met krachtige loslaat oefeningen en momenten van interactie en reflectie.



Inspiratie Martin Doolaard



Maximum 8 deelnemers



10.00 – 16.30 uur



Sensibel, Capelle a/d IJssel



Handouts en PowerPoint



Zakelijk 275,00 excl. BTW



Particulier 125,00



Fruit, drankjes, lunch



Zaterdag 20 maart



Zaterdag 9 oktober



[info@natuurlijkgeinspireerd.nl](mailto:info@natuurlijkgeinspireerd.nl)



06-199 373 80

## Adresgegevens

Natuurlijk Geïnspireerd • Dalkruid 1 - 2914 BD Nieuwerkerk a/d IJssel • T: 0180-319261  
[www.natuurlijkgeinspireerd.nl](http://www.natuurlijkgeinspireerd.nl) • [info@natuurlijkgeinspireerd.nl](mailto:info@natuurlijkgeinspireerd.nl)