

In oktober starten praktische workshop's voor ouders en kind(eren), die meer willen weten over 'prikkel' van buiten af en hoe je daarmee om kunt gaan.

Of je nu volwassen bent of kind, ons hoofd zit wel eens vol van alle prikkels die je (ongemerkt) binnenkrijgt. Je kan er slecht van gaan slapen en eten of vaak moe zijn en moeilijk je bed uitkomen, je kunt regelmatig boos of verdrietig zijn of je heel erg terugtrekken. Je vindt het lastig om bij veel mensen te zijn of om in een groep te praten. Concentreren is wel lastig, het kan zijn dat je vaak koude voeten en vreemde pijnjes in je lijf hebt, of je bent heel erg verlegen, maar hier kun je zèlf, kind èn ouder, wat aan doen!

# Geprikkeld?

## Een prikkelende workshop voor ouder en kind

*Joke van der Stempel (1958) is werkzaam als personal coach voor volwassenen en kinderen. Ze werkt met een brede ervaring als trainer/docente vanuit getrainde intuïtie. Haar opleidingen heeft ze gevolgd aan de lerarenopleiding in Delft, de intuïtieve training aan het Centrum voor Leven en Intuïtie in Utrecht. Ze is werkzaam geweest in het middelbaar onderwijs en in het bedrijfsleven. Sinds 2000 voert ze een eigen bureau en ontwikkelt ze workshops en trainingen op maat. Eerder gaf ze een aantal jaren 'De Fantasieclub' voor kinderen.*

### VOOR VRAGEN EN AANMELDING:

#### The Inner Net

Joke van der Stempel

Stadswal 5

4147 CC Asperen

(0345) 63 18 66

Mobiel (06) 24 69 72 27

E-mail [joke@ramvormgeving.nl](mailto:joke@ramvormgeving.nl)

[www.theinnernet.nl](http://www.theinnernet.nl)

Aangesloten bij de NOBCO

### Wat gaan we doen en wat levert dat op?

In deze workshop ga je op een speelse manier inzicht krijgen in die prikkels en hoe jij daar zèlf invloed op uit kunt oefenen.

Je gaat voelen en ervaren dat prikkels te maken hebben met de energie van anderen en van jezelf. Je krijgt op een speelse manier technieken aangereikt die je kunnen helpen om jezelf af te schermen voor anderen, om (meer) bij jezelf te blijven en hoe je jezelf steviger kunt maken. Ontspannings-oefeningen brengen je lichaam en geest tot rust, waardoor je lichaam warmer en vitaler wordt. Je gaat 'focussen' en je oefent met je aandacht; waar is die nu en kun je het ook terughalen uit waar je mee bezig bent? Voor je concentratie!

We maken gebruik van geleide visualisatie-oefeningen en ontspannende energie-oefeningen voor lichaam en geest. Tekenen, schrijven, samenwerken en uitwisselen met elkaar worden in deze workshop als mogelijkheden tot uiten gebruikt. De technieken die je krijgt aangereikt kun je direct toepassen op school, thuis èn op je werk. Door met je kind deze workshop te volgen, kun je samen thuis verder oefenen.

### Workshop informatie

Voor de workshop Geprikkeld? kun je kiezen voor de woensdagmiddag of donderdagavond. De maximale groepsgrootte is 12 personen. Kinderen van 6-11 jaar.

Aantal bijeenkomsten: 6 (1x in de week)

Dag: woensdagmiddag 14.00 – 15.30 uur of

donderdagavond 18.30 – 20.00 uur

Adres:

Deelname:

Kosten:

Aanvang & data:

**Deze cursus is reeds gegeven.  
Kijk op [www.theinnernet.nl](http://www.theinnernet.nl) voor nieuwe data.**

Voordeel: 6 maanden gratis gebruik

woensdagmiddag-groep:

4 okt, 11 okt, 18 okt, 1 nov, 8 nov, 15 nov 2006

donderdagavond-groep:

5 okt, 12 okt, 19 okt, 2 nov, 9 nov, 16 nov 2006

Plaatsing in volgorde van aanmelding. Uiterlijk 1 week voor de eerste les krijg je bericht van plaatsing. Aanmelden vóór 25 september, bij voorkeur via e-mail.

Geef bij opgave je voorkeur voor de woensdagmiddag of donderdagavond aan.

Graag ook vermelden als je geen voorkeur hebt.

Betaling bij aanvang van de eerste bijeenkomst.

In verband met de opbouw van de workshop is het prettig zo weinig mogelijk te missen.

Bij afwezigheid worden betalingen niet gerestitueerd.