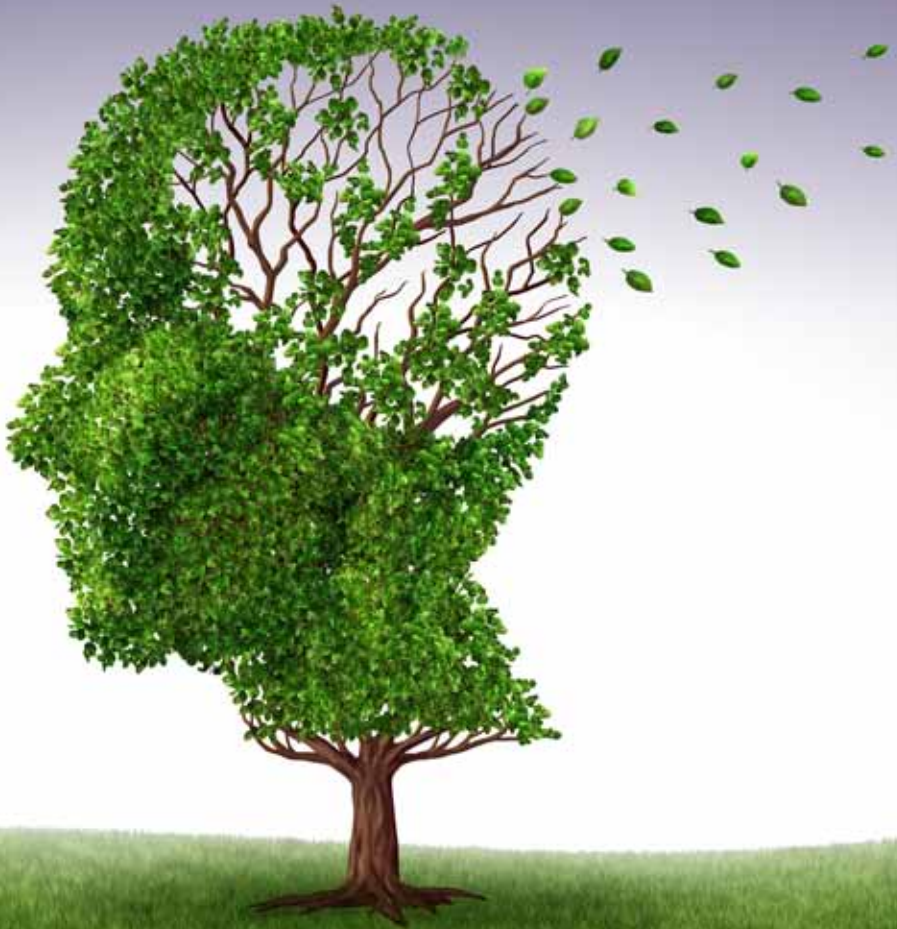


# Uit je hoofd, in je lijf!

*Hervind je evenwicht tussen hoofd, lichaam en emoties  
middels een **digitaal** trainingsprogramma.*



**Stop het gepieker! • Gemakkelijk vanuit huis te volgen**  
**Meer rust in je hoofd • Begeleiding door ervaren coaches**

Meer informatie en aanmelding op: [www.uitjehoofd-injelijf.nl](http://www.uitjehoofd-injelijf.nl)

## Is deze training iets voor mij?

Iedereen ervaart wel eens een dipje of een mindere plezierige periode in zijn of haar leven. 's Nachts wakker liggen vanwege het werk, geen beslissing kunnen nemen over iets, geleefd worden door de drukte van alledag of die vervelende opmerking van je vriendin niet los kunnen laten. Dat klinkt je vast wel bekend in de oren.

Maar wat nu als je hoofd continu vol zit met gedachten en je niet meer weet wat het is om een 'leeg' hoofd te hebben? Wat, als je altijd maar door gaat en nauwelijks meer weet wat je eigen wensen en behoeften zijn?

Laten we eerst even een **korte check** doen:

- Ben je 's nachts en/of overdag vaak aan het piekeren?
- Heb je het gevoel dat je altijd maar bezig bent met van alles?
- Merk je dat je bezig bent met alle mogelijke tegenslagen op je pad?
- Merk je spanning of pijn in je lichaam pas in een later stadium op?

Zijn meerdere punten van toepassing op jou? Kom dan uit je hoofd en gebruik je lijf, want het is nú de tijd om er iets aan te doen. Door het volgen van deze unieke training, kun je gewoon vanuit je eigen huis, werken aan **meer balans tussen denken en voelen**.

### **Directe aanpak beschikbaar!**

Er is nu een kant en klaar programma beschikbaar wat zich in de praktijk bewezen heeft en waar je direct mee aan de slag kunt. De training 'Uit je hoofd, in je lijf' helpt je de rust weer terug te brengen in je leven. Je leert steeds beter te luisteren naar je lijf en je gaat zelf bepalen wat je nodig hebt om de rust weer te vinden.

In dit programma leer je op een praktische manier anders met je gedachten en gevoelens om te gaan. De structuur is zeer overzichtelijk en vanuit een moderne **digitale leeromgeving** kun je stap voor stap werken aan het hervinden van een balans, die daarmee ook **duurzaam** is.

Door deze digitale leeromgeving heb je de vrijheid om het programma in eigen tempo te doorlopen. Bovendien wordt in het programma 'het leren' op diverse niveaus aangepakt: **visueel** door video's, **auditief** door mp3-bestanden, **tekstueel** door theorie en **ervaren** door de opdrachten. Hierdoor ga je het programma echt 'beleven' en zijn de resultaten duurzaam.

## Opbouw en samenstelling

Het programma bestaat uit **zes modules** waarin gelijktijdig wordt gewerkt aan denken en voelen; beide aspecten komen steeds weer aan bod. Naast inleidende theorie, bestaat elke module uit een observatie-opdracht en twee lichamelijke oefeningen. Al deze onderdelen worden uitgelegd met behulp van vele video's en mp3 bestanden.

Om toegang te krijgen tot de training, maak je gebruik van een **eigen account** op de trainingsite. Na inlog met je persoonlijke gegevens, kun je direct starten met de eerste module. Vervolgens maak je kennis met alle onderdelen van het programma. Deze zijn nauwkeurig op elkaar afgestemd, om je zo goed mogelijk te laten begrijpen, ervaren en voelen wat er gebeurt.

Om de gehele training te doorlopen ben je minimaal twee maanden onderweg, maar doorgaans is er iets meer tijd nodig om het programma eigen te kunnen maken en daarmee de duurzaamheid te kunnen waarborgen.

Je hebt echter genoeg tijd om alles in eigen tempo te volgen, want na activatie van de training, wordt deze **negen maanden** voor je **open** gesteld. Bovendien is al het materiaal te printen of te downloaden op je computer, zodat ook na afloop van de training, de technieken en inzichten binnen handbereik zijn.

Om een goed resultaat te bereiken, is er echter één belangrijke voorwaarde waaraan moet worden voldaan: dagelijks oefenen! Het resultaat van de training is direct afhankelijk van de motivatie die jij tijdens de gehele training weet op te brengen!

### **Kenmerken van de training 'Uit je hoofd, in je lijf'**

- Er is een digitale leeromgeving beschikbaar
- De training is helder en gestructureerd van opzet
- Het bevat een combinatie van video, theorie, mp3 en opdrachten
- De opdrachten en oefeningen zijn per module nauw op elkaar afgestemd
- Je leert stap voor stap je denken en je voelen te integreren
- Verschillende technieken worden ingezet: ademhaling, mindfulness, hartcoherentie
- Er wordt vanuit gegaan dat je dagelijks oefent: dit vergroot het resultaat!

## Aan jou de keuze: mét begeleiding of volledig zelfstandig?

De training 'Uit je hoofd, in je lijf' is zeer laagdrempelig en op verschillende manieren te volgen. De inhoud blijft hetzelfde, maar je kunt kiezen uit drie vormen van begeleiding.

### **Individuele begeleiding**

Je kunt ervoor kiezen om alle aangeboden stof samen met een coach door te nemen. Je wordt dan persoonlijk begeleid en afhankelijk van jouw tempo en voorkeur, heb je op regelmatige basis een individuele sessie van anderhalf uur met je coach. In deze persoonlijke gesprekken wordt niet alleen ingegaan op de theorie, opdrachten en oefeningen, maar is er is nadrukkelijk ook ruimte voor jouw persoonlijke verhaal.

Je kunt kiezen uit diverse coaches in Nederland, die dit traject aanbieden.

### **Online begeleiding in een groep**

Deze vorm van begeleiding houdt in dat je de training volgt in een kleine groep en daarbij live ondersteund wordt via Skype. Op een vast tijdstip bel je in en word je samen met enkele andere deelnemers begeleid door een coach in de theorie en de oefeningen. Iedere deelnemer schaft een eigen trainingsaccount op de website aan en doorloopt het programma zelfstandig. De skype bijeenkomsten zijn ter ondersteuning en verdieping van de aangeboden stof.

### **Volledig zelfstandig**

Je kunt er ook voor kiezen om het programma geheel zelfstandig te doorlopen. Dat betekent nog meer persoonlijke vrijheid, want je kunt de training op elk gewenst moment starten. Na aanschaf van de digitale code in de webshop, kun je direct inloggen op de website. Aan de hand van vele instructiefilms kun je het gehele programma zelfstandig volgen en uitwerken in je eigen tempo. De audio-oefeningen kunnen per module worden gedownload en de theorie en opdrachten zijn te printen. Zo heb je alle vrijheid om de training te volgen waar en wanneer je maar wilt!

### **Bedrijven**

Het programma 'Uit je hoofd, in je lijf' is uitermate geschikt om aan een groep medewerkers aan te bieden. Dat kan via een groepstraining op locatie, waarbij het programma in enkele dagdelen wordt doorlopen. Iedere medewerker ontvangt een eigen trainingsaccount op de website en doorloopt het programma zelfstandig. De groepsbijeenkomsten zijn ter ondersteuning en verdieping van de aangeboden stof.

Meer informatie en aanmelding: [www.uitjehoofd-injelijf.nl](http://www.uitjehoofd-injelijf.nl)