

# Transformatie-Meidenkrachtraining

---

**M** MOED  
**E** EERLIJKHEID  
**I** INTUITIE  
**D** DURF, DAADKRACHT  
**E** ECHTHEID  
**N** NIET OPGEVEN, NIET BIJDRAAIEN



## WANNEER:

Zo. 14 september 2013 van 10.00 tot 17.00 met een uur pauze in de middag.  
Deze training alleen voor vrouwen wordt op speciaal verzoek gegeven. Is opengesteld voor deelnemers die al meer trainingen hebben gevolgd. Er kan, in overleg, een introductie meedoen. Het hele MEIDENkracht programma kent 4 dagtrainingen verdeeld over een jaar.

## MAXIMAAL AANTAL DEELNEMERS: N.v.t.

Een besloten groep van max. 12 vrouwen die al meerdere trainingen hebben doorlopen.

## WAAR:

De oefenruimte van DE SCHAAPSHOEVE.  
Schaapsdijkweg 20a  
5453 SE LANGENBOOM  
Nederland

## DE TRAINING WORDT GEGEVEN DOOR:

Jos Kleijnen- Rots & Water Advanced Trainer/Docent Psycho-fysieke weerbaarheid, Emotional Freedom-coach, Inner Child trainer, NLP practitioner, T'ai Chi Ch'uan en Helende Tao Chi Kung trainer, Docent intuïtieve ontwikkeling, Register Docent Gevaarsbeheersing en natuurgids voor de Nationale Parken Zuidoost Nederland en het Swalmdalgebied.

## KOSTEN:

€ 125,00 per workshopdag excl. lunch, materiaalkosten e.d.  
Aanmelden via Jos Kleijnen, 06-19012464 of via [jwmkleijnen@hetnet.nl](mailto:jwmkleijnen@hetnet.nl)  
Betaling 2 weken voor de training via ING 9642832 tnv Jos Kleijnen ovv "mkdbegin\_deschaapshoeve"

## WAT HEB JE NODIG:

Sportkleden, flesje water, geen sierraden, oorbellen of halskettingen, kortgeknipte nagels, oefeningen zijn op blote voeten. Lunchpakket meebrengen. Gevoel voor humor, plezier in het 'spelen' met anderen, interesse in persoonlijke ontwikkeling en bewustwording via het 'uitdagen' door anderen.

Standing like a tree, feet in soil, swaying in winds. Silence. Growing strong.



## ACHTERGRONDINFORMATIE TRAINING:

MEIDEN en KERELS zijn anders.

- We zien vaak het volgende: MEIDEN zijn meer gemotiveerd, passen zich makkelijker aan, maar worden precies daardoor makkelijker over het hoofd gezien.
- Voor het ontwikkelen van hun zelfbeeld spelen externe factoren vaak een belangrijke rol. MEIDEN maken hun eigenwaarde vaak afhankelijk van de goedkeuring van anderen. Onder invloed van het socialisatie proces en de media, creëert dit vaak angst om niet te voldoen, met als gevolg een lage eigenwaarde en negatief zelfbeeld.
- Naar buiten lijken ze mondig en verstandig, waarvoor ze vaak geprezen worden, tegelijkertijd slikken ze vaak te veel in van wat ze werkelijk voelen, denken en waarnemen, uit angst **alleen** te komen te staan.
- Ze zijn geneigd hun eigen ervaring opzij te zetten in ruil voor wat ze denken dat gepast is op een bepaald moment. Hierdoor raken de binnen- en buitenkant van elkaar verwijderd en weten MEIDEN vaak niet meer wat ze eigenlijk voelen, ze schuiven hun eerste ingeving en voorgevoelens aan de kant, wat hun verwijderd van hun eigen innerlijk stem. Het eigen innerlijk kompas maakt plaats voor de verlangens en behoeften van een ander, waarbij ze zoveel mogelijk een ideaalbeeld nastreven uit angst niet gezien te worden.

## ACHTERGRONDINFORMATIE PROGRAMMADELEN:

Daadwerkelijke transformatie vindt alleen plaats als we de hele mens inschakelen.

- Dus we werken zowel op fysiek, emotioneel, mentaal als spiritueel niveau.
- Voor een zo goed mogelijk resultaat richten we ons op maatwerk vanuit de deelnemers. Bij hun vragen, behoeften, verlangens bieden we ze hulpmiddelen om zo snel mogelijk weer volledig in contact te komen met hun eigen, diepere, MEIDENkrachten.
- De coach/trainer treedt alleen op als gids/begeleider in het proces. De dynamiek, de krachten en de groei vinden plaats vanuit het vertrouwen en de verbondenheid tussen de MEIDEN zelf. Zij brengen zich samen naar een hoger niveau van MEIDENkracht.
- Voor het vastzetten van de veranderingen, inzichten en mogelijkheden, kunnen er psychofysieke eindtesten plaatsvinden. Gedeeltelijk in het centrum (samen), gedeeltelijk (alleen) buiten in het Nationaal Park of via andere vervolgtrainingen zoals KrijgerSjamanisme, Helende Tao Chi Kung en Tao Body Being.

## WAT LEVERT HET JE OP?:

Aan het einde van de hele 4-daagse MEIDENkrachttraining heb je:

- ✓ Gewerkt met technieken als Ademkracht, Kalme aandacht, One point consciousness.
- ✓ Geoefend in technieken voor gedoseerd weerstand bieden, in balans blijven en eigen pad afleggen bij tegenwerking.
- ✓ Je eigen emotionele zwaktes leren transformeren via Kruin-Hart Integratie en Emotional Freedom.
- ✓ Meer hulpmiddelen op mentaal gebied voor je eigen meditaties, affirmaties en visualisaties.
- ✓ Meer inzicht op spiritueel gebied over je eigen krachten, belemmeringen, innerlijke hulpbronnen en hogere hulp bij je concrete doel voor deze training.
- ✓ Eén of meer fysieke testen doorstaan voor je vastberadenheid en doorzettingsvermogen.
- ✓ En nog veel meer afhankelijk van je eigen inbreng, behoeften en verlangens...

Standing like a tree, feet in soil, swaying in winds. Silence. Growing strong.

