

# Weekend Patronen Doorbreken

vrij 27-zon 29 januari 2017



**Ingrid Candel**  
psycholoog, cognitief  
gedragstherapeut

**Kim van Oorsouw**  
psycholoog, coach, yogadocent

Soms loop je vast in je leven omdat je telkens in dezelfde patronen terecht komt. Dat heeft meestal te maken met overtuigingen die je hebt over jezelf en over de wereld om je heen. Die overtuigingen kunnen ervoor zorgen dat je innerlijk of uiterlijk conflicten ervaart. Hoe je reageert op je partner of kinderen, onzekerheid in werk, relaties, of opvoeding. Je kan het gevoel hebben dat jij er alleen voor staat, of je niet gezien voelen. Gevoelens van boosheid, ontevredenheid, vermoeidheid of uitputting zijn het gevolg. Je vraagt je af of je wel goed bezig bent, of je je hart wel volgt. Dit weekend helpen wij je om jouw blokkerende patronen te herkennen en doorbreken. Tevens leer je technieken om weer verbinding te maken met je lichaam en te (h)erkennen wat jij nodig hebt.



**Ingrediënten van dit weekend:** Schematherapie, kleur-coaching, yoga(therapie), mindfulness en mediatie, tijd voor jezelf, lekker eten, ontspanning, natuur, kleine groep (maximaal 8)

**Locatie:** We verblijven in Chateau Cortils, gelegen in de prachtige Voerstreek op circa 20 autominuten van Maastricht.

**Wanneer:** ontvangst vrijdag 27 januari 19.00 uur met soep en brood, afsluiting zondag 29 januari 16.00 uur.

**Kosten:** 325 euro. Inclusief 2 overnachtingen, op basis van een eenvoudige gedeelde kamer, maaltijden en dranken, individuele en groepssessies.

Meer info of inschrijven:  
[candelingrid@gmail.com](mailto:candelingrid@gmail.com)  
06-18943598  
[kimvanoorsouw@gmail.com](mailto:kimvanoorsouw@gmail.com)  
06-44050922