

BINNENKRACHT
EEN LANTAARN IN JOU



*A*NNEBET NOLEN

BINNENKRACHT EEN LANTAARN IN JOU

TWEE DAGEN OM RUST, ONTSPANNING EN VERTROUWEN IN JEZELF TE VINDEN

Ben je vaak moe, gespannen of heb je het gevoel dat je alles moet volhouden?
En verlang je ernaar om weer rust te voelen in je hoofd én in je lijf?

Soms weet je precies wat goed voor je is, maar voel je het niet. Je hoofd is vol, je lijf gespannen, en ergens diep vanbinnen weet je: *ik wil meer rust en ontspanning voelen in mezelf.*

Deze tweedagse is voor jou als je wilt leren om weer dichterbij jezelf te komen. Om niet langer te overleven, maar te voelen dat je er gewoon mag zijn met alles wat er is.

WAT WE DOEN

In deze twee dagen nemen we de tijd om te vertragen. We onderzoeken samen, met gesprek, zachte lichaamsgerichte oefeningen, creativiteit en eenvoudige werkvormen, hoe je weer contact kunt maken met je eigen binnenwereld. Vanuit rust, niet vanuit moeten.

Je leert:

- luisteren naar wat jouw lichaam je vertelt
- herkennen wat je spanning of onrust oproept
- jezelf weer tot rust brengen, zonder dat iets eerst “opgelost” hoeft te worden
- hoe je stevig en ontspannen in contact kunt zijn met anderen

WAT HET JE OPLEVERT

Na deze twee dagen:

- voel je meer rust in je hoofd en ontspanning in je lijf
- weet je beter wat je nodig hebt om bij jezelf te blijven
- kun je sneller herstellen na spanning of stress
- ervaar je meer vertrouwen in jezelf en je relaties

VOOR WIE?

Voor iedereen die verlangt naar meer rust, vertrouwen en ruimte in zichzelf. Voor mensen die merken dat ze snel overprikkeld raken, te veel zorgen maken, of zichzelf verliezen in de drukte van het leven. Voor wie het moeilijk vindt om écht te ontspannen, of die voelt: *ik leef veel vanuit mijn hoofd, maar ik wil weer kunnen voelen*.

Je hoeft geen ervaring te hebben met persoonlijke ontwikkeling alleen de wens om dichterbij jezelf te komen en de bereidheid om je eigen vragen te onderzoeken.

Deze tweedaagse is ook waardevol als je al therapie of coaching hebt gedaan en wilt leren hoe je zelf meer ontspanning en zelfvertrouwen kunt vasthouden in je dagelijks leven.

SAMEN GROEIEN

Groeien in een groep is krachtig. Tijdens deze dagen leer je niet alleen van jezelf, maar ook van elkaar. Door te luisteren, te delen en te herkennen, ontstaat verbinding. We hebben elkaar nodig, een gemeenschap, een “dorp” om te helen. In die ontmoeting vind je zachtheid, steun en herkenning.

PRAKTISCHE INFORMATIE

DATA

Keuze uit twee groepen:

23 & 24 januari 2026
27 & 28 maart 2026

Na de tweedaagse kun je, als je verder wilt groeien, deelnemen aan het verdiepingsprogramma.

LOCATIE

Den Haag, goed bereikbaar met OV en auto

WERKTIJDEN

09.30 - 17.00 uur

GROEPSGROOTTE

Maximaal 10 deelnemers
(voor veiligheid en persoonlijke aandacht)



INVESTERING

€ 495 incl. btw (*inclusief koffie, thee, lunch en materialen*)

AANMELDEN

Wil je meedoen of eerst even overleggen of dit bij je past?

Stuur een mail naar info@annebetnolen.nl

Je mag ook bellen of appen op 06 29 14 90 90, dan kijk ik met je mee.

ANNEBET NOLEN

Senior traumatherapeut en lichaamsgericht trainer.

Bekend om haar belichaamde manier van werken en haar vermogen om diepe thema's met helderheid en lichtheid te begeleiden. Annebet leert aan anderen wat ze zelf heeft doorleefd; zij werkt vanuit kennis, ervaring en wijsheid.

'Je kunt pas licht brengen in het donker van de ander, als je het donker in jezelf hebt leren dragen.'

