

12 juli t/m 23 juli

# Slimmerschool 2010

WellBeing Center

Koetshuis  Leidschendam

## WellBeing Summerschool

De WellBeing Summerschool wordt gehouden op een prachtige en inspirerende plek aan de rand van Nationaal Park Veluwezoom. Hier bevindt zich het Koetshuis van Landgoed Rhederoord met daarin verschillende bedrijven en praktijken.

In co-creatie met de natuur delen wij onze kennis en expertise op het gebied van persoonlijke en spirituele ontwikkeling in leven en werk. Midden in de zomer bieden wij je een programma aan waarin ontspanning en zorgeloosheid voorop staan. Mediteren, Evenwicht in je werk, Koken met een Topkok en Charismatisch Presenteren maken deel uit van dit programma.

Welke keuze je ook maakt, iedere workshop zal je verrijken met nieuwe ervaringen en frisse ideeën. Vol energie en geïnspireerd ga je weer naar huis. En voor wie niet kan kiezen uit het rijke aanbod is er de mogelijkheid om tegen gereduceerd tarief meerdere workshops te volgen. Maak je arrangement compleet met een heerlijke overnachting op Landgoed Rhederoord!

### Ben je geïnspireerd geraakt?

Meld je nu aan, om de kwaliteit van de workshops te waarborgen heeft elke workshop een beperkt aantal deelnemers.

*WellBeing Center* Koetshuis  
Landgoed Rhederoord

**Prijzen** € 95,- per workshop. De workshops zijn inclusief een picknick-lunch en heerlijke summerpunch. Kom je met een vriend(in), familielid of partner dan betaalt de tweede persoon € 75,- **Passe-partout** Spreken meerdere workshops je aan? De tweede en volgende workshop boek je dan voor € 75,- per persoon.

**Aanmelden** Via [www.summerschool.nu](http://www.summerschool.nu) of per mail via [aanmelden@summerschool.nu](mailto:aanmelden@summerschool.nu). Vermeld bij je aanmelding aan welke workshop(s) je wilt deelnemen, of je een introduc e meeneemt en je naam en telefoonnummer. Maak je arrangement compleet met de **aantrekkelijke diner en overnachtingsmogelijkheden**. Neem hiervoor contact op met Landgoed Rhederoord via [info@rhederoord.nl](mailto:info@rhederoord.nl) of 026 - 495 91 04

**Locatie & route** [www.rhederoord.nl](http://www.rhederoord.nl)





**Oerdis Zondag 11 juli: 15.00-21.00** Als je bent wat je eet, maar je weet niet wat je eet... Top(bio) kok Eric van Veluwen geeft samen met Ineke Sol een smakelijke workshop met de Oerdis als thema. Belangrijk is dat we leren om smakelijk en bewust te koken en zo echt creatief te koken. Kortom: tips en trucs voor een relaxte en culinaire zomer! Met eten wat bij je past! Eric van Veluwen & Ineke Sol. Bij deze workshop wordt € 15,- p.p. ingrediëntkosten berekend voor het diner. [www.ericvanveluwen.nl](http://www.ericvanveluwen.nl)

**Charismatisch presenteren Maandag 12 juli: 10.00 – 17.00** Deze workshop geeft inzicht in wat de kracht van je charisma kan doen in je persoonlijke presentatie naar anderen en groepen. Je zult helderheid creëren en een verbetering ervaren in je persoonlijke communicatie. Cor Gillissen (trainer) deelt zijn jarenlange ervaring en kennis met charismatisch presenteren, zo dat de deelnemer zichzelf vanuit eigen authenticiteit en charisma kan positioneren. Trainer: Cor Gillissen [www.ivvl.nl](http://www.ivvl.nl)

**Energetisch lichaamswerk Dinsdag 13 juli: 10.00-17.00** Ontdek de intelligentie van je lichaam! Deze levendige workshop op holistische basis staat in het teken van beweging, op een manier die je uitdaagt jezelf beter te leren kennen. We zoeken daarbij onze eigen grenzen op met afwisselend YORT (yoga-sport), stretching, ademhalingstechnieken, spel, dans, natuurbeleving en meditatie. Trainer: Nanny Wolfs en Eugène de Schrijver. [www.innerjoy.info](http://www.innerjoy.info) en [www.ujjayana.nl](http://www.ujjayana.nl)

**De kracht van rituelen Woensdag 14 juli: 10.00-17.00** Leer en ervaar rituelen tijdens deze bijzondere workshop: van de sjamanen uit de Andes tot de Europese Kelten. Deze dag staat in het teken van de kracht van rituelen. We leren hoe onze voorouders dit deden. Daarnaast maken we een brug naar krachtige rituelen die je zelf dagelijks kan toepassen. Van schoonmaak tot het hervinden van kracht. Bereid je voor op een diepgaande, intense en magische dag! Trainers: Encarnita Rodriguez, Cor Gilissen, Jiri Verstraaten. [www.heilighout.nl](http://www.heilighout.nl)

**Happy workplace Donderdag 15 juli: 10.00-17.00** Op je werk moet je resultaten halen, maar als het nou eens niet gaat over geld, targets en prestatienormen, ... waar gaat het dan wèl over? Tijdens deze workshop creëer jij je 'happy' werkplek, een gevarieerd programma, met discussies, video's, muziek, beweging en vooral veel lol. Jij krijgt helder waar het voor jou werkelijk over gaat, dat belooft ik je! Trainer: Reinder Schonewille. [www.happyworkplays.com](http://www.happyworkplays.com)

**Ayurveda, de inspiratiebron Vrijdag 16 juli: 10.00-18.00** Natuurgeneeskundig therapeuten Ans en Wim van Gemert laten je kennismaken met Ayurveda, de duizenden jaren oude levenskunst uit India. Zij geven je inzicht in de drie Ayurvedische menstypen (constituties), die elk hun eigen levensritme en voedingsbehoeften hebben. Aansluitend laten wij je kennismaken met de Ayurvedische kookkunst, toegespitst op de Westerse keuken. Bij deze workshop wordt € 15,- p.p. ingrediëntkosten berekend voor het diner. [www.ayurveda-rheden.nl](http://www.ayurveda-rheden.nl)

**Wizardbox workshop Zaterdag 17 juli: 10.00-17.00** Tijdens deze magische workshop ga jij zelf iets buitengewoons tot stand brengen. Je gaat namelijk op ontdekkingsreis. Deze intense reis leidt terug naar jouw eigen kern. Via de onderdelen uit de Wizardbox gaan we spelenderwijs op zoek naar wie jij in het diepst van je kern bent. Herontdek jezelf en bereid je voor op een diepgaande magische ervaring! Trainers: Jiri Verstraaten & Encarnita Rodriguez. [www.wizardbox.nl/web/workshop](http://www.wizardbox.nl/web/workshop)

**Kinderen en honden samen in de maatschappij**

**Zondag 18 juli: 13.00-17.00** Sam Pouw-Turner is gedragsdeskundige en hondentrainer. Onder haar enthousiaste leiding word je samen met jullie kind(eren) door de wereld van honden geleid. In een workshop vol leerzame spelletjes en nagebootste praktijksituaties wordt uitleg gegeven over de taal van honden en worden er duidelijke handvatten gegeven voor het veilig omgaan met honden in huis en op straat. Leeftijd 6-12 jaar. Deelname: € 15,- per kind. [www.paws4fun.nl](http://www.paws4fun.nl). Naast de workshop zullen er nog meer leuke activiteiten voor de kinderen verzorgd worden!

**Leven en werk in evenwicht Maandag 19 juli: 10.00-17.00** Tijdens deze dag onderzoek je wat de rol is van werk in je leven. Doel is om werk en leven weer in balans te krijgen. Veel mensen hebben er last van dat werk hen teveel in beslag neemt, niet alleen in uren maar ook geestelijk. Doel is om praktisch hiermee aan de slag te gaan maar ook het geestelijk bewustzijn speelt een rol. Trainers: Marjolein van der Molen & Cor Gilissen. [www.marjoleinvandermolen.nl](http://www.marjoleinvandermolen.nl)

**Talent-erend leven Dinsdag 20 juli: 10.00-17.00** Ben jij meester over je eigen leven? Leef jij je passies, doe jij wat je voldoening geeft? Op deze dag gaan we o.l.v. twee ervaren coaches het Talentenspel spelen. Om op een ontspannen en lichtvoetige manier je innerlijke rijkdommen bloot te leggen. En vervolgens te kijken hoe je die daadwerkelijk in je leven inzet. Trainers : Ad Bos & Monique Nillessen. [www.eigenwijscoaching.nl](http://www.eigenwijscoaching.nl)

**Zorgeloos Zomers Zitten Woensdag 21 juli: 10.00-17.00** We willen ons leven ontspannen en met plezier leven. Meditatie is daarvoor een prachtig hulpmiddel. We gaan zowel buiten als binnen mediteren. Dat doen we zittend, maar ook bewegend en wandelend op de Zijnsgeoriënteerde wijze. Naast aandacht voor wakkertemeditatie genieten we van hernieuwd contact met onze innerlijke inspiratie. Ervaring is niet vereist. Een zomers cadeau voor jezelf! Trainers: Monique Nillessen & Willy van der Kamp. [www.vanderkampcoaching.nl](http://www.vanderkampcoaching.nl) en [www.nillessencoaching.nl](http://www.nillessencoaching.nl)

**Geïnspireerde levenskunst Donderdag 22 juli: 10.00-17.00** 'Rusten in Zijn en doen wat je wilt'. Dat is het motto van de Zijnsgeoriënteerde levenskunst. Deze dag maken we door middel van o.a begeleide meditaties en wandelingen contact met wie we op een dieper, vrij niveau zijn. Daarin ontspannend raken we geïnspireerd om van daaruit ons leven en werk vorm te geven. Trainers: Monique Nillessen & Willy van der Kamp. [www.vanderkampcoaching.nl](http://www.vanderkampcoaching.nl) en [www.nillessencoaching.nl](http://www.nillessencoaching.nl)

**Ontdek jouw natuurlijke drive van authentiek persoonlijk leiderschap Vrijdag 23 juli: 10.00-17.00** Deze workshop zal je door middel van het werken met een vierspan en de betreffende paarden/ponys inzicht geven hoe je met deze natuurlijke wetten kan werken en leren. Jan de Boer (wereldkampioen vierspan) en Cor Gilissen (trainer en oprichter IVVL) staan garant voor een fantastische beleving met als eindresultaat inzicht en bewustwording van eigen kunnen op gebied van jouw persoonlijke leiderschap voor. [www.ivvl.nl](http://www.ivvl.nl) en [www.vraagjan.nu](http://www.vraagjan.nu)