



Hoera!

ONTWIKKELING

Voor ontwikkeling van mensen  
& (mensen in) organisaties

Even terug naar de kern,  
ruimte om te ademen,  
om te functioneren,  
jezelf lichter voelen,  
jezelf beter voelen,  
lekker in je vel voelen.



Dit biedt VEER, het verlichtingstraject van HOERA! ontwikkeling

#### *Wat is de bedoeling?*

Het doel van de coaching in het verlichtingstraject is om jouw even die tijd voor jezelf te bieden die je nodig hebt om weer in balans te komen, waarbij we gebruik maken van de natuur, haar energie en de stilte.

#### *Wat houdt het in?*

Het verlichtingstraject bestaat uit twee keer drie uur wandelcoaching en een quantum touch behandeling. Het totale traject bestrijkt drie weken. De wandelcoaching vindt plaats in een natuurlijke omgeving in de buurt van Sittard of Roermond. Tijdens de coaching wordt aandacht besteedt aan een door jouw gekozen onderwerp. Gedurende de wandelcoaching zijn diverse momenten ingebouwd voor een loopmeditatie, ademhalings- en aardingsoefeningen. Jij staat centraal.

De Quantum Touch behandeling wordt uitgevoerd door één van mijn gespecialiseerde en opgeleide partners. Quantum Touch is een methode van energie doorgeven. Het wordt toegepast om de houding en balans van het lichaam te corrigeren. Een behandeling duurt gemiddeld een uur.

#### *Waar vindt het plaats?*

In een bos of natuurgebied omgeving Sittard/ Roermond. Voor de Quantum Touch behandeling komt de therapeut naar jou toe. Heb je voorkeur voor een andere locatie? Dit is in overleg mogelijk. Extra reiskosten zullen in rekening gebracht worden.

#### *Wat kost het?*

Je betaalt € 80,- per wandelcoaching en € 40 voor de Quantum Touch. Het totale traject kost dus € 200,- p.p. Dit is inclusief versnaperingen en reiskosten. In principe is dit een individueel traject. Als je het prettig vindt, is het mogelijk dit traject met een vertrouwd iemand te volgen. Neem contact op voor meer info.

#### *Hoe meld ik me aan?*

Indien je een verlichtingstraject wilt volgen, kun je telefonisch of per mail contact met mij opnemen. Wij plannen dan in overleg de data en spreken een locatie af.

*Adem  
betekent  
ruimte,  
vrijheid  
en energie.  
Adem  
is je  
levenstroom*

Contact of meer info:

Elise Smits,  
HOERA! ontwikkeling,

06-19452576  
info@hoera-ontwikkeling.nu  
www.hoera-ontwikkeling.nu