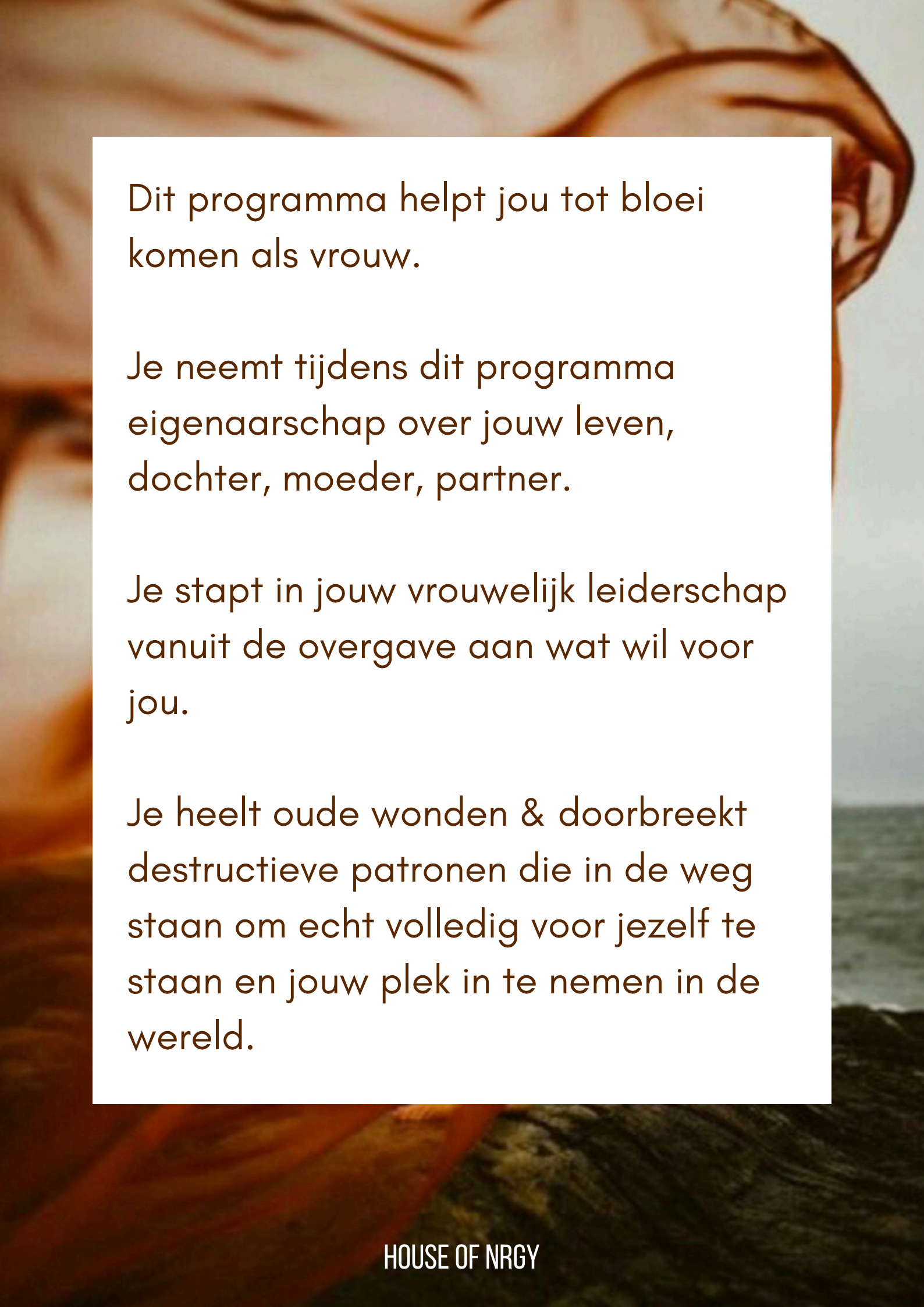


A woman in a long, flowing, translucent orange dress stands on a dark, rocky shore. The dress is caught in a breeze, creating dynamic, swirling patterns. In the background, the ocean waves are visible under a pale, overcast sky. The overall mood is ethereal and graceful.

De Overgave

Belichaamd Vrouwelijk Leiderschap

HOUSE OF NRGY

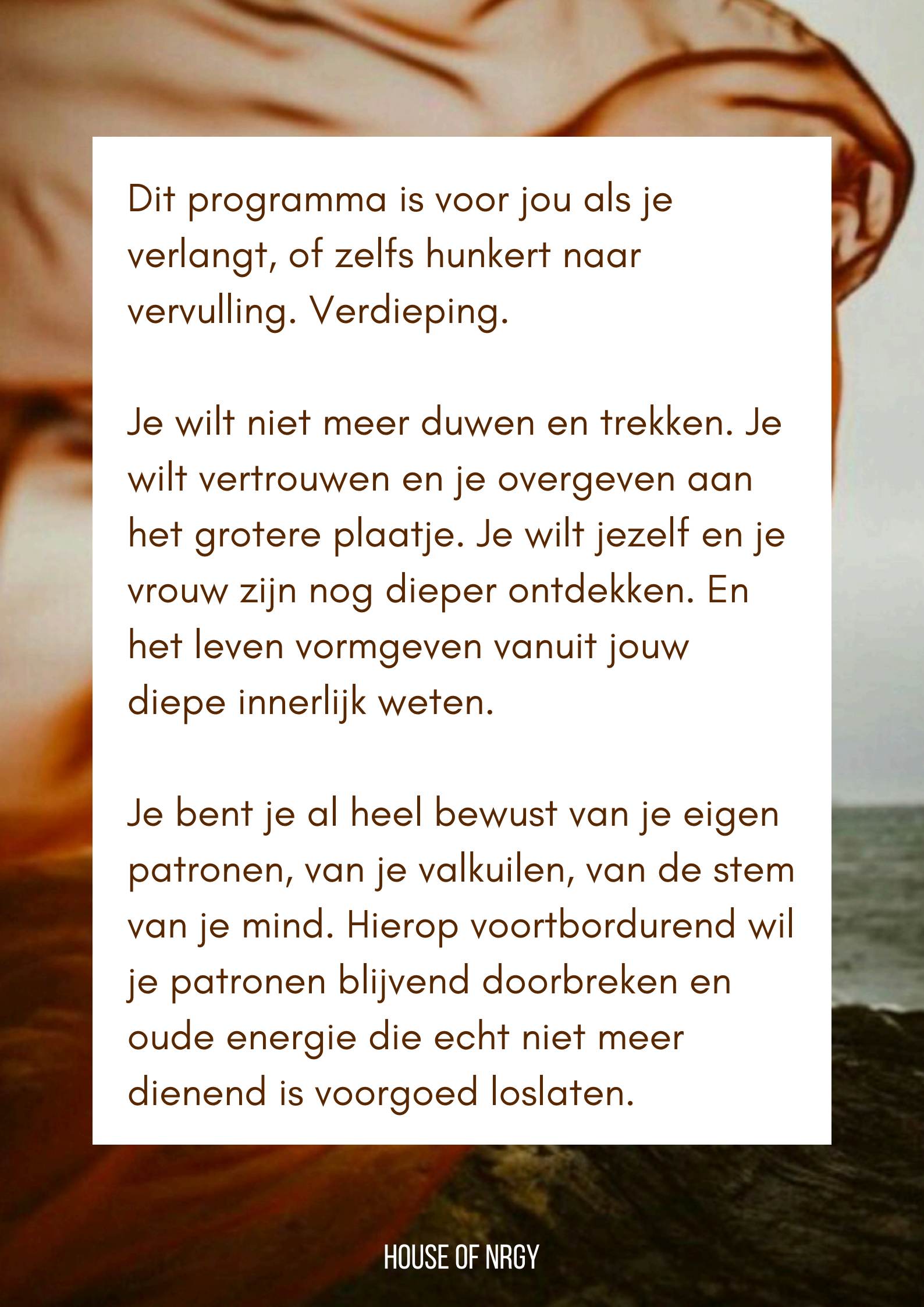


Dit programma helpt jou tot bloei
komen als vrouw.

Je neemt tijdens dit programma
eigenaarschap over jouw leven,
dochter, moeder, partner.

Je stapt in jouw vrouwelijk leiderschap
vanuit de overgave aan wat wil voor
jou.

Je heelt oude wonden & doorbreekt
destructieve patronen die in de weg
staan om echt volledig voor jezelf te
staan en jouw plek in te nemen in de
wereld.



Dit programma is voor jou als je verlangt, of zelfs hunkert naar vervulling. Verdieping.

Je wilt niet meer duwen en trekken. Je wilt vertrouwen en je overgeven aan het grotere plaatje. Je wilt jezelf en je vrouw zijn nog dieper ontdekken. En het leven vormgeven vanuit jouw diepe innerlijk weten.

Je bent je al heel bewust van je eigen patronen, van je valkuilen, van de stem van je mind. Hierop voortbordurend wil je patronen blijvend doorbreken en oude energie die echt niet meer dienend is voorgoed loslaten.

Patronen die je aankijkt in jezelf zijn bijvoorbeeld:

- Pleasing/ondergeschikt gedrag (naar je partner);
- Weinig ruimte innemen in partnerschap of bedrijf;
- Ongeduld/boos worden naar je kinderen;
- Steeds weer dezelfde foute liefdespartner aantrekken;
- Schuldgevoel op moederschap;
- Moeilijke vader-dochter / moeder-dochter dynamiek;
- Te hard en te veel werken.

Allemaal thema's die op de onderstroom te maken hebben met vrouwelijk leiderschap.

Neem volledig

**EIGENAARSCHAP
OVER JOUW
LEVEN**

als moeder.

partner.

ondernemer.



Je laat in dit programma nog meer de controle los vanuit de mind en leert te leven vanuit vertrouwen & overgave.

Na afloop van dit programma heb je oude patronen aangekeken en getransformeerd. Je voelt je stevig in jouw rol en plek als leider, partner moeder, ondernemer.

Je weet hoe je trauma's aankijkt en transformeerd. Je weet hoe je het leven naar je toe kunt trekken door het verhogen van jouw bewustzijn en het transformeren van jouw eigen energie. Je ervaart volle eigenaarschap op jouw moederschap, relatie & bedrijf.

Ga op
jouw plek
staan en
leid ons.

Je kijkt terug, en dit is wat je ziet:

Het was mooi, verzachtend,
bekrachtigend, transformatief, helend.

Je staat stevig en krachtig in jouw
nieuwe realiteit vanuit zachtheid en
liefde. Vanuit zachte kracht navigeer
jij jouw leven zoals alleen jij dat kan.

Je loopt niet meer in rondjes met je
oude patronen die je steeds maar in
de weg zaten.

Je voelt stevigheid, volwassenheid,
draagkracht. Je weet dat je op jezelf
kunt bouwen en voelt je gedragen
door anderen.

Dit is hoe jij je voelt na afloop van De Overgave:

Je laat je meevoeren op het ritme van het bestaan, als een dans. Je voelt je vrij & vrouwelijk. Ontketend.

Je maakt je minder zorgen. Je voelt: het leven heeft mij. Ik hoef niet meer te vechten. Ik mag me laten dragen.

Tegelijkertijd voel je meer dan ooit dat jij jouw leven in de hand hebt. Dat als jij bereid bent om alles aan te kijken, het leven je beloont met meer liefde, authenticiteit & puurheid.

Dit is wat je nooit meer vergeet na De Overgave:

Je weet wat het betekent om een vrouwelijk leider te zijn. Om vanuit zachte kracht jouw stappen te zetten en je te verhouden tot anderen.

Je weet dat als jij dat doet, je een voorbeeld en gids bent voor anderen.

Belichaamd vrouwelijk leiderschap is geen hol begrip meer, omdat je het nu zelf 'bent'. Een ervaring die je in je lichaam hebt gesloten. Jij hebt een nieuwe basis om op terug te vallen voor jouw (vrouw) zijn & werk als inspirator, gids & rolmodel.

*Je durft te leven & leiden.
Met je armen wijd open.
Niet zonder angst.*

*Maar met je hart open en je
blik vooruit. Hier ben je.*

*Klaar, om de wereld te
bestormen met jouw unieke
vrouwelijke levensenergie.*

Hoe gaan we te werk?

De opzet is als volgt:

2-wekelijks komen we online samen rondom een **thema-sessie**. Hieronder een greep uit de onderwerpen die aan bod kunnen komen. Het exacte programma wordt afgestemd op de groep.

- Zelfacceptatie & Zelfliefde
- Veiligheid & Vertrouwen
- Sensualiteit & Verlangens
- Familiedynamieken
- Machtsdynamieken Man | Vrouw

Hoe gaan we te werk?

Energie Transformatie staat centraal in alle programma's van House of NRGY. Zo ook in De Overgave.

Tijdens de Thema-sessies werken we o.a. met visualisaties | meditaties. Ook maken we gebruik van lichaamswerk & beweging om ons dieper te verbinden met het thema van de week.

Er is tijdens deze sessies ruimte om te schrijven, zodat jij nog dieper in contact komt te staan met JOUW innerlijk weten.

Hoe gaan we te werk?

Aan het eind van de Thema-sessies ontvang je een **thuisopdracht**.

Deze helpt je om in jouw dagelijks leven bewustwording te brengen naar jouw patronen & gedragingen en hier beweging in te creëren.

De voortgang & het proces dat dit in gang zet bespreek je tussen de sessies door in de **groepsapp**. De groepsapp is er om te delen en er voor elkaar te zijn. De facilitator is aanwezig in de groepsapp voor een veilige bedding en wat bijsturing/aanvullende vragen.

Hoe gaan we te werk?

2-wekelijks is er ook een **Q&A en Sharing** met de groep.

Hierin word je begeleid en gecoacht in jouw proces richting overgave, je krijgt hulp bij het transformeren van jouw specifieke patroon door middel van 1:1 aandacht in de sessie.

Je ontvangt dus antwoord op je eigen vragen en ervaart de herkenning in de groep. Je leert bovendien van de processen van de anderen. Je zult zien dat we op de onderstroom tegen soortgelijke dingen aan lopen.

Op een rijtje, dit is wat je krijgt:

01

Themasessie

2-wekelijkse samenkomst met mediteren, lichaamswerk & schrijven rondom het thema gerelateerd aan belichaamd vrouwelijk leiderschap

02

Q&A + Sharing

2-wekelijkse samenkomst met coaching & delen

03

Tussentijdse opdracht

2-wekelijkse thuisopdracht

04

Groepsapp

In verbinding met gelijkgestemden, deel je processen, vind herkenning & aanmoediging bij elkaar.

Details

Start: 4 november 2024

Wanneer: maandagen van 10.00 –
11.30

Duur: 8 weken

Kleine, intieme groep met veel
persoonlijke aandacht.

7 online sessies + 1 offline Energie
Transformatie Reis

Details

Data:

4, 11, 18, 25 nov & 2, 9, 16, 23 & 30 dec

Investerings: €1250,-
of €430,- per maand (3 termijnen)

Prijzen ex btw.

Aanmelden?

De Overgave is een gesloten programma, dat betekent dat we eerst even kennismaken, voordat je je aanmeldt. Zo kunnen we onderzoeken of De Overgave inderdaad past bij waar jij nu staat.

Ga naar **houseofnrgy.com/overgave** om geheel vrijblijvend je gesprek in te plannen.

Vragen? Stuur dan ook een mail naar info@ankeverbruggen.nl

Over de facilitator:

De Overgave viel me in tijdens een van de coachsessies in De Fluistering. De Overgave! Hoorde ik overduidelijk als vervolgstap

Met veel nieuwsgierigheid & plezier heb ik het programma laten ontstaan: een leiderschapsprogramma voor vrouwen om hun leidende rol te leren belichamen.

Ik kijk er enorm naar uit dit avontuur (wederom) met jou aan te gaan en hoop je te zien in deze prachtige reis samen!

*Liefs,
Anke*

