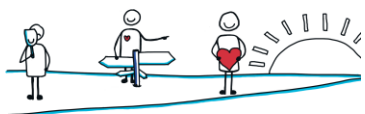


### Een jaar op reis voor jouw **Persoonlijke doorbraak**

Heb jij wel eens het gevoel dat er meer in je zit dan je nu uit jezelf haalt? Merk je dat je geregeld in dezelfde patronen en gedrag terugvalt of blijft steken door belemmerende overtuigingen? Mogelijk ben je al een keer vastgelopen, heb je je baan verloren of ben je in een depressie of burn-out terecht gekomen. Je werk brengt je niet meer de voldoening die je nodig hebt. Je bent geregeld moe, gestrest en je relatie(s) leiden er ook onder. Je bent toe aan een flinke groei op persoonlijk en professioneel vlak.



Soms voel je gewoon aan alles of iets in je dat het tijd wordt om eens echt met jezelf aan de slag te gaan. Je voelt dat het tijd is om gehoor te geven aan jouw innerlijke stem(men).

Je hebt al verschillende trajecten, trainingen of coaching gedaan en die hebben je zeker het nodige gebracht. Maar een echte doorbraak heeft het je nog niet opgeleverd. Wil jij die persoonlijke doorbraak nu eindelijk eens gaan maken? Schrijf je dan nu in voor onze jaarreis 'Een Persoonlijke doorbraak'.

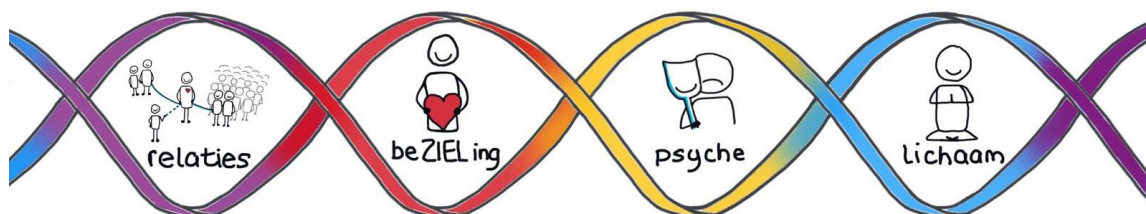
### Voor wie

Deze jaarreis Een Persoonlijke Doorbraak is echt iets voor jou als jij nu eindelijk van je problemen af wilt. Als je een stevige persoonlijke ontwikkeling wilt doormaken. Je wilt weer worden wie je bent en hebt de moed om daarvoor uit je comfortzone te stappen. Je durft naar binnen te reizen op onderzoek naar wat zich in jouw onderbewuste afspeelt. Jij realiseert je dat zo doorgaan geen optie meer voor je is. De unieke holistische werkwijze van MooiHeel is dan ook echt iets voor jou en je durft hiervoor te kiezen. Je wilt immers diepe inzichten ontvangen en jezelf bevrijden van beknellende banden. Wij weten dat iedereen een leven kan leiden waar je voldoening van krijgt en gelukkig van wordt. Dat vraagt lef, een juiste instelling en doorzettingsvermogen. Het is tijd voor wezenlijke verandering!

### Wat het jou oplevert

Je krijgt diepe inzichten en antwoorden in wat er zich in jouw leven heeft afgespeeld en hoe je daar in het hier en nu nog dagelijks door beïnvloed wordt. Je leert hoe je jouw eigen levensgeschiedenis kunt benutten om een persoonlijke doorbraak te bereiken. Je gaat hier zelf intensief mee aan de slag. Je heelt jezelf en maakt een wezenlijke verandering door. Je leven zal nooit meer hetzelfde zijn. Het wordt alleen nog maar beter. Je realiseert één of meerdere persoonlijke doorbraken. Dat garanderen we je.

### Unieke werkwijze van MooiHeel



Wie je bent en wat je doet maakt onderdeel uit van een groter geheel. We staan allemaal in verbinding met elkaar. We beïnvloeden elkaar op vele lagen en manieren, alles werkt in samenhang, niemand kan worden uitgesloten. Je lichaam, psyche, bezieling en de relaties waar je mee verbonden bent zijn als het waren als een DNA met elkaar verbonden. Daarom bestaat onze aanpak uit een natuurlijke samenhang tussen deze elementen.

Door onze jarenlange levenservaring, vele reizen naar binnen, professionele opleidingen en therapie en continue zelf blijven ontwikkelen, zijn wij doorgewinterde reisgidsen op vele terreinen van persoonlijke ontwikkeling.

Wij zijn breed geschoold en werken holistisch. We werken samen met diverse partners in verschillende disciplines waardoor we de meeste vraagstukken kunnen behandelen.

Wat wij je bieden is de garantie op een persoonlijke doorbraak op basis van een wederzijdse inspanningsverplichting. Wij zijn je gids we nemen je mee en gaan je voor op gebieden waar dat nodig is. Jij moet hard aan het werk om een persoonlijke doorbraak te realiseren. Als je daartoe bereid bent en een jaar lang alles wilt doen wat nodig is om jouw persoonlijke doorbraak te bereiken, dan garanderen wij dat dat lukt. Zie de referenties van mensen die eerder een doorbraak hebben gerealiseerd met ons.

We werken in kleine groepen van circa 15 mensen. In 2018 – 2019 kunnen slechts 45 mensen aan het programma deelnemen. De samenstelling van de groep is deels vast (interviewgroep) en deels wisselend. Aan sommige events doen meerdere groepen tegelijk mee waardoor de groep dan incidenteel wat groter is. Persoonlijke coaching is een belangrijke rode draad van ons programma.

### Programma van de jaarreis Persoonlijke doorbraak

In deze jaarreis kun je kiezen uit een scala van activiteiten die je helpen bij het maken van één of misschien wel meerdere persoonlijke doorbraken. Gedurende een heel jaar gaan we samen intensief aan het werk met de voor jou relevante thema's.



Je start altijd met een **persoonlijke intake**. Daar gaat een intensieve voorbereiding aan vooraf waar je stevig nadenkt over wat jou nu écht bezig houdt en waar je een persoonlijke doorbraak op wilt realiseren. Als van beide kanten blijkt dat een persoonlijke doorbraak haalbaar is in het jaar waarop je wilt instappen, dan gaan we met elkaar op reis.

**Reisschema maken.** Na de intake gaan we samen kijken welke route het beste past om jouw persoonlijke doorbraak te bereiken. Deze fase kan uit meerdere individuele sessies en soms ook een groepsessie bestaan. Aan het einde van deze fase heb jij een reisschema gemaakt waarmee je zicht hebt op welke onderdelen in jouw programma komen. Deze keuze maken we op basis van wat het beste bij jou past en beschikbaarheid van de verschillende programmaonderdelen. Het einddoel staat vast: *'Een persoonlijke doorbraak'* de route is variabel. Als onderweg blijkt dat je andere programmaonderdelen nodig hebt dan passen we de route waar mogelijk aan. Het kan voorkomen dat de gids je bepaalde beperkingen oplegt of je een andere richting op stuurt. Dit doet hij indien hij van mening is dat de door jou gewenste route niet voldoende bijdraagt aan het eindresultaat.

### Reisbestemmingen



Hieronder vind je een overzicht van de onderdelen waaruit je kunt kiezen om jouw persoonlijke doorbraak te gaan realiseren. De onderdelen zijn niet onbeperkt beschikbaar. Je kunt niet aan alles deelnemen, dat is meestal ook niet effectief. Sommige onderdelen zijn op een gegeven moment 'volgeboekt'. Je kunt erop vertrouwen dat dit onderdeel is van het proces wat jij te gaan hebt. Door in te stappen op wat wel beschikbaar is zul je uiteindelijk de voor jou meest geschikte reis samenstellen. Het zal

ook voorkomen dat er gaandeweg het jaar nieuwe onderdelen beschikbaar komen. Dit is afhankelijk van de thema's die er in de totale groep naar voren komen.

**Persoonlijke leiderschapsreis<sup>1</sup>**; intensief 6 daags programma inclusief overnachtingen. Wordt 2 keer per jaar georganiseerd. Per reis kunnen maximaal 15 deelnemers mee. Er kunnen aanvullende kosten zoals (vlieg)reizen, en transfers in rekening worden gebracht (geldt alleen indien in buitenland georganiseerd). Zie <http://www.mooiheel.nl/persoonlijk-leiderschap-een-reis-naar-binnen/>

**Reis van je leven<sup>1</sup>**; groepsprogramma van 8 dagen verdeeld over 8 maanden. Wordt 2 keer per jaar georganiseerd. Per reis kunnen maximaal 15 deelnemers mee.  
Zie <http://www.mooiheel.nl/verdiepingspagina-workshop-reis/>

**Individuele coaching**; holistische coachingsessies van gemiddeld 1 – 1,5 uur. In een jaar is ruimte voor gemiddeld 8 – 10 sessies per deelnemer.  
Zie <http://www.mooiheel.nl/verdiepingspagina-maatwerk-holistische-coaching/>

**Groepscoaching**; holistische coachingsessies van gemiddeld twee dagdelen. In groepsverband worden specifieke thema's behandeld.

**Intervisie**; tijdens deze jaarreis neem je actief deel aan een vaste intervisiegroep van circa 5 mensen. Gedurende het jaar komen jullie tenminste 1 keer per zes weken bijeen. In de sessies werk je aan persoonlijke en groepsthema's.

**Themabijeenkomsten**; gedurende het jaar worden op een aantal momenten impactvolle films vertoond tijdens een themabijeenkomst. Deze films zetten je aan het denken en inspireren je bij de realisatie van jouw persoonlijke doorbraak. De filmmomenten zijn voor grotere groepen. Na de film is een korte nabespreking en reflectie. De verdieping van de thema's uit de film doe je in je intervisiegroep en eventueel in de individuele coaching.

**Kundalini Yoga**: deze krachtige vorm van Yoga helpt om je levensenergie op te wekken en door heel je lijf te laten stromen. Maandelijks wordt een sessie van een dagdeel georganiseerd, locatie Utrecht. Deelname is - maandelijks - op basis van inschrijving, vol is vol.

**Webinars**: verschillende thema's kunnen ook in de vorm van een webinar (wel of niet interactief) worden gevolgd. Denk daarbij aan thema's als loyaliteit, seksualiteit, symbiose, man/vrouw, etc. Het doel van deze webinars is om de achtergrond en basis van deze thema's te behandelen. Verdieping en toepassing kan je doen in één van de andere onderdelen en het lezen van diverse literatuur.

**Opstellingen**: middels familie- en organisatieopstellingen kan je diepgaand inzicht krijgen in de patronen die in jouw 'systemen' aanwezig zijn en die jouw leven beïnvloeden. Maandelijks staan 3 – 4 sessies ingepland waar mensen als representant deel kunnen nemen of hun vraag in kunnen brengen. Elke deelnemer kan gemiddeld 2 x een vraag inbrengen. De deelname als representant is in principe onbeperkt, zolang het maximaal aantal deelnemers per sessie niet wordt overschreden.

**Retraites**: meerdere keren per jaar zullen retraite weekenden worden gehouden. Dit zijn weekenden waar stilte, rust, eenvoud en terug naar de basis centraal staan. Deelname is op basis van inschrijving waarbij geldt vol is vol. Er kunnen aanvullende kosten voor verblijf in rekening worden gebracht. Dit wordt per retraite bekend gemaakt.

**Meditaties**: worden op verschillende momenten per maand gegeven. Sommige meditaties zijn onder begeleiding. Andere zijn momenten van stil samen zijn. De kracht van het samen mediteren wordt dan aangesproken. Mensen uit het jaarprogramma kunnen ook persoonlijke dilemma's inbrengen

---

<sup>1</sup> Je kunt kiezen voor de persoonlijke leiderschapsreis of de reis van je leven.

waar we dan gezamenlijk onze energie positief op richten met de wet van de aantrekkingskracht en kracht van de verbeelding.

**Zweethut:** Een zweethutceremonie is een oeroude sjamanistische ceremonie die je helpt om weer terug bij je oorsprong te komen. Deze ceremonie stelt je in staat om jezelf op alle niveaus te reinigen en te genezen: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel.

Tijdens de ceremonie maken we verbinding met de stenen, het vuur, Moeder Aarde, de zon, de windrichtingen, de elementen, de planten, de dieren, de voorouders, de sterren en de maan.

### **Afronding**

Na een jaar heb je gegarandeerd<sup>2</sup> één of meerdere persoonlijke doorbraken gerealiseerd. Het is een intensief jaar geweest waar je waarschijnlijk een aantal 'vriendschappen voor het leven' hebt gevormd. We sluiten het jaar af met een passende ceremonie wat door (een aantal) deelnemers in samenwerking met de reisleiding wordt georganiseerd. Naast waarderen van hetgeen we individueel en met elkaar hebben bereikt leggen we hier ook de basis voor continue leren.

### **Ervaringsgericht ontwikkelen**

Ontwikkelen betekent bij MooiHeel dat wij ervaringsgericht werken. Al onze gidsen hebben de gebieden die ze bereizen zelf intensief doorleeft en blijven zichzelf voortdurend verdiepen op die terreinen. Theoretische onderbouwing zullen we slechts beperkt behandelen in de sessies.

Afhankelijk van jouw persoonlijke leerstijl lees je vooraf of achteraf bijpassende literatuur door. Of doe je dat soms helemaal niet. Wanneer jij behoefte hebt aan verdieping zullen we een leesadvies geven vanuit de vele literatuur die beschikbaar is op het gebied van persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

### **Ambitie**

Het is de ambitie van MooiHeel om te zorgen dat zoveel mogelijk mensen in Nederland op een liefdevolle manier leven en werken. Daarmee worden we een aantrekkelijk land waar het heerlijk is om te leven, wonen en werken.

We realiseren deze ambitie door zoveel mogelijk mensen te laten ervaren hoe het is om een leven te leiden waarin je volledig jezelf durft te zijn en jezelf durft te laten zien in wie je bent. Zo kom je met jezelf en elkaar in liefdevolle verbinding. Daarmee kun je de kracht, talenten en capaciteiten die je hebt gekregen bewust en ten volle benutten.

### **Investing**

Deelname aan de reis voor een Persoonlijke doorbraak bedragen €4500,00 voor een heel jaar.

Voor de eerste 45 deelnemers van de groep in 2019 geldt een introductietarief van €3997,00.

Afhankelijk van de programmaonderdelen die je kiest kunnen aanvullende kosten van toepassing zijn (zoals overnachtings- en/of reiskosten). Alle genoemde prijzen zijn exclusief BTW.

---

<sup>2</sup> garantie is op basis van een wederzijdse inspanningsverplichting.