



YOUR
HEALTHY
MIND

YHM Weekend

Een unieke ervaring!
Ervaar de kracht van ACT



Henry & Sanne

Wij gunnen jou een Healthy Mind!

Een unieke ervaring!

Ontdek de kracht van stilte en Acceptance and Commitment Therapy (ACT) tijdens het YHM Weekend. In een natuurrijke omgeving van Lattrop-Breklenkamp (Overijssel), kom je even helemaal tot rust. Samen gaan we de stappen van onze Healthy Mind methode op een praktische wijze verdiepen, en stemmen we het weekend volledig af op jouw ontwikkeling. Het weekend zorgt ervoor dat jij uit jouw vertrouwde omgeving gehaald wordt, want je zult uit je veilige comfortzone mogen stappen om te kunnen groeien. In het weekend ga je ervaren dat het loslaten van jouw oude patronen confronterend kan zijn en tegelijkertijd helpend gaat zijn. Juist hierom is het weekend zo waardevol in jouw ontwikkelingsproces. De stilte wordt afgewisseld met inspiratiesessies, waarbij er ook ruimte is om jouw persoonlijke ervaringen te delen met Henry of Sanne.

Het programma

Vrijdag 17.00-20.30 uur

- Inspiratiesessie: Landen en onthaasten
- Vrije tijd

Zaterdag 07.30-20.30 uur

- Inspiratiesessies: Pijn en lijden, Programmering opmerken, Patronen doorbreken
- Vrije tijd

Zondag 07.30-14.30 uur

- Inspiratiesessies: Uitzoomen en observeren, Waardevol leven
- Vrije tijd

All-inclusive

Verblijf op een comfortabele (gedeelde) kamer met privé badkamer, geniet van gezonde maaltijden en ga in gesprek met Henry of Sanne als je dit wenst. Dit weekend is een standaard onderdeel van het All-inclusive traject van Your Healthy Mind. Heb je eerder een traject gevolgd en wil je graag (nog een keer) mee? Dat kan! Neem even contact met ons op.

Henry & Sanne

Praktijk Harderwijk

Henry Poel

ACT Coach & Gedragstherapeut

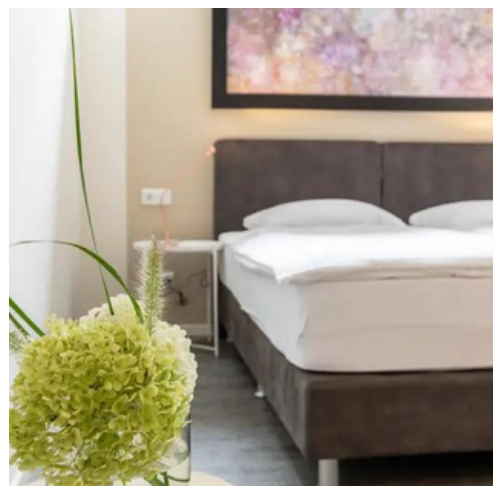
+31 (0) 622 261 695

Praktijk Maas & Waal

Sanne van Wamel

ACT Coach & Gedragstherapeut

+31 (0) 645 128 190



Contact

Your Healthy Mind

www.yourhealthymind.nl

info@yourhealthymind.nl