

# Programma

Opening 15 april - 26 april en  
openingsborrel op 20 april  
Het Element Zaandam



[WWW.HETELEMENTZAANDAM.NL](http://WWW.HETELEMENTZAANDAM.NL)



# Inhoud

Voorwoord

Welkom

Gratis oefeningen voor thuis

<b>Programma:</b>	<b>Opening Het Element Zaandam</b>	<b>7</b>
Thema 1:	<b>Workshop: Maak jezelf zichtbaar</b>	<b>8</b>
Thema 2:	<b>Workshop: XL Yin Yoga</b>	<b>12</b>
Thema 3:	<b>Workshop: In Je Kracht Als Wijze Vrouw</b>	<b>15</b>
Thema 4:	<b>Workshop: Verken De Vrouw In Jou</b>	<b>18</b>
Thema 5:	<b>Workshop: Vind jouw happiness</b>	<b>21</b>

Algemene informatie

Vragen en contact



# Wees welkom op onze vernieuwde locatie!

Het wordt steeds moeilijker om balans te vinden tussen werk en privé. Dit zijn ook recente bevindingen van het RIVM en TNO, gepubliceerd op 26 maart 2024, die aantonen dat een groeiend aantal mensen stress ervaart als gevolg van hun werk. Deze stress is niet alleen een persoonlijk ongemak; het is een symptoom van een dieper liggend probleem dat ons allemaal raakt.

De kern van het probleem is dat velen van ons moeite hebben om echt te ontspannen en los te komen van de dagelijkse stress die ons leven beheerst. Dit roept vragen op over hoe we met stress omgaan, hoe we ons ervan kunnen bevrijden, hoe we ons weer goed kunnen voelen, en hoe we die harmonieuze balans tussen werk en privé kunnen creëren.

Stel je voor, je komt thuis na een hectische dag, je doet de voordeur open, in de gang trek jij je schoenen uit en hangt jouw jas op de kapstok. Uit je ooghoeken zie je al dat er nog steeds niks is opgeruimd in huis door jouw partner/kinderen. Je voelt de spanning in je nek en de boosheid alweer opkomen. De eerste die jij op de gang tegenkomt krijgt een snauw naar zijn hoofd. Wanneer jij in de keuken het eten staat te koken denk je, dat heb ik weer niet goed aangepakt. Ik had bij de deur tot tien moeten tellen, waarom lukt dat me nou niet?



## VOORWOORD

**Pas als jij goed in je vel zit, heb jij de energie om goed (en lief) voor de ander te zijn.  
En nee, dat is niet egoïstisch! Dat is goed voor jezelf zorgen.**

**Wat doe jij om lekker in je vel te zitten? Om de stress van de week los te kunnen laten? Het antwoord op deze vragen is net zo uniek als wijzelf. Onze benadering van stress en de methoden die we gebruiken om ontspanning te vinden, weerspiegelen onze individuele karakters, waarden, zelfbeelden en interesses. Voor sommigen is de sleutel tot ontspanning te vinden in creatieve uitdrukking, zoals tekenen of schilderen, terwijl anderen rust vinden in fysieke activiteiten zoals yoga of hardlopen. Weer anderen vinden vrede in meditatie, gebed, of simpelweg in de stilte van de natuur.**

**Het Element Zaandam is een uitnodiging voor de Zaanstreek om op ontdekkingsreis te gaan door de vele manieren waarop we balans kunnen creëren voor onszelf tussen stress en ontspanning.**

**Laten we samen de reis beginnen met een open geest, bereid om zowel van onze eigen ervaringen als van die van anderen te leren. Het doel is niet alleen om manieren te vinden om met de onvermijdelijke stress van het leven om te gaan, maar ook om een dieper gevoel van voldoening en geluk in ons dagelijks bestaan te ontwikkelen.**

## Belangrijkste successen



Frisse nieuwe  
kleuren en  
uitstraling



Ruimte voor  
ontspannen



Gratis gebruik  
van veel  
faciliteiten



# Het Element Zaandam is voor lichaamswerk, energiewerk, ademwerk, dans en coaching



Na een intensieve verbouwing heeft Het Element Zaandam een ware transformatie ondergaan en dit laten we natuurlijk graag zien aan iedereen! Daarom worden er de komende weken speciale workshops georganiseerd waar je aan mee kunt doen en dit ook nog eens met een speciale aanbieding.

In mei 2018 ben ik Het Element Zaandam gestart. Mijn uitgangspunt was een blank canvas, dat we met elkaar gebruiken, een co-creatie. Iedereen gebruikt de ruimte voor zijn eigen unieke werkzaamheden, op de tijden dat anderen de ruimte juist niet gebruiken. Dit leidde er toe dat het een ruimte was voor iedereen, maar dat niemand precies wist wat Het Element Zaandam nu precies was.

Een blank canvas, hoe kan hier mijn missie en visie voor Het Element Zaandam in laten uitkomen? De missie van Het Element Zaandam is om hier af te leren wat je geleerd hebt zodat je vanuit bewust kiezen kan kiezen (dit is al persoonlijke groei). Waar het schuurt tussen binnen en buiten je comfortzone gaan op een veilige manier, in een veilige omgeving, zodat verandering en transformatie kan ontstaan.





## WELKOM

Het Element Zaandam is een plek waar jij weer in contact kan komen met jezelf. De veiligheid kunt ervaren in jezelf om tot rust te kunnen komen. Je over te geven aan het moment waarin je bent, zonder gedachtes die je tegenhouden. Om bewust te worden wat jij wilt en je niet af laat leiden door je omgeving. Om goed voor jezelf te zorgen.

Ik ben trots op dit openingsprogramma wat ik samen met vier prachtige vrouwen heb samengesteld in mijn vernieuwde 'Het Element Zaandam'. Een mix van manieren om met stress om te gaan, gelukkiger te worden, te ontspannen, te verlangen en jezelf weer toestemming te mogen geven om jezelf te zijn.

Ik nodig jou uit om de verschillende manieren uit te proberen. Om te voelen dat er dingen zijn die je graag zou willen doen, nog niet durft, maar wel doet. Om te onderzoeken wat jou in jouw element brengt!

Ook namens Phaedra, Michelle, Babiche en Janine,

Ontdek jezelf!

Liefs Sabine



# Gratis oefeningen voor thuis

11

**Oefening:**  
*Waardering Op Je Werk*

14

**Oefening:**  
*Yoga Met Liefde*

17

**Oefening:**  
*Michelle Doet*

20

**Oefening:**  
*Eluxa*

23

**Oefening:**  
*La Reine Coaching*

**Om je extra te inspireren en kennis te laten maken met de diverse workshops heeft iedere coach een gratis oefening en/of tip voor jou samengesteld.**

**Je vind deze oefeningen verderop in het programmaboekje. Kijk in de linkerkolom op deze bladzijde voor de specifieke pagina.**



# Programma

Datum	Middag 14.00 - 16.00	Avond 19.00 - 21.00
Woensdag 17 april	<b>La Reine Coaching:</b> Vind Jouw Happiness!	
Donderdag 18 april	<b>Eluxa:</b> Verken De Vrouw In Jou!	<b>Yoga Met Liefde:</b> XL Yin Yoga
Vrijdag 19 april		<b>Waardering op je werk:</b> Maak Jezelf Zichtbaar
Zaterdag 20 april	<b>Het Element Zaandam: Opening &amp; Borrel</b> 14.30u: Inloop genodigden 15.00: Openingsceremonie Het Element Zaandam 16.00 - 18.00 Borrel voor iedereen	
Zondag 21 april	<b>Michelle Doet:</b> In Je Kracht Als Wijze Vrouw	
Maandag 22 april		<b>Eluxa:</b> Verken De Vrouw In Jou!
Woensdag 24 april	<b>Waardering op je werk:</b> Maak Jezelf Zichtbaar	<b>La Reine Coaching:</b> Vind Jouw Happiness!
Donderdag 25 april	<b>Michelle Doet:</b> In Je Kracht Als Wijze Vrouw	<b>Yoga Met Liefde:</b> XL Yin Yoga





# Waardering op je werk



Stel je voor, na die lange werkweek kom jij thuis en hangt voldaan jouw jas op de kapstok en schopt je schoenen uit. Jij bent trots op al die bergen werk die jij hebt verzet deze week. Heel wat to-do's afgevinkt en projecten afgerond. Maar dan overvalt je die somberheid weer. Want je hebt het gevoel dat jij, en het werk wat je verzet, niet wordt gezien en gewaardeerd door jouw collega's en manager. Ze vroegen je vlak voordat je vanmiddag naar huis ging letterlijk 'Wat heb jij eigenlijk gedaan deze week?'

Mijn naam is Sabine Pols en ik help vrouwen die qua inhoud van het werk helemaal op hun plek zitten, maar die voelen dat ze niet gezien en gewaardeerd worden door collega's en de organisatie. Vrouwen die 'zichtbaar' moeten zijn van hun manager.

Waardering op je Werk coacht vrouwen naar meer zichtbaarheid op hun werk. Zichtbaarheid gaat niet alleen over letterlijk zichtbaar zijn, maar ook verbinding maken met de ander.

Dit doe ik door middel van structurele oplossingen te bieden door middel van coaching en workshops. Hierbij gebruik ik mindfulness, verandering van mindset en beweging.

Daarnaast is het belangrijk dat je eerlijk bent naar jezelf en jezelf kunnen uiten. Dit zijn dingen waar je lef voor nodig hebt. Je gaat dingen anders doen dan je gewend bent en dat is spannend en kost tijd.

Ben jij er klaar voor?



# Thema 1: Maak jezelf zichtbaar!

SABINE POLS | WAARDERING OP JE WERK

**Maak jezelf zichtbaar!**

**Herken je dit?**

Je jongere collega doet dezelfde werkzaamheden als jij en wordt de hemel in geprezen bij haar functioneringsgesprek. Bij jouw functioneringsgesprek zegt je manager dat jij je onvoldoende hebt ingezet in je werk. "Ik zie namelijk niet zo goed wat je doet want je bent niet echt zichtbaar". Je bent gekwetst en snapt het niet, je hoeft toch niet bij elke klus die je hebt afgerond een sticker te gaan halen bij je manager, het is gewoon onderdeel van je dagelijkse werk.

**In deze workshop laat ik jou zien dat je je niet anders hoeft voor te doen dan je bent om zichtbaar te zijn. Wees gewoon jezelf!**

**Zichtbaar ben je als jij eerlijk naar jezelf durft te zijn. Waar ben jij nog mooi weer aan het spelen terwijl het allang stormt van binnen?**

**Hierbij gebruik ik mindfulness, verandering van mindset en beweging.**

**Ben jij er klaar voor?!**



## WORKSHOP: WAARDERING OP JE WERK

Dag	Tijd	Info
Vrijdag 19 april	19.00 - 21.00	In deze workshop laat ik jou zien dat je je niet anders hoeft voor te doen dan je bent om zichtbaar te zijn. Wees gewoon jezelf!
Woensdag 24 april	14.00 - 16.00	In deze workshop laat ik jou zien dat je je niet anders hoeft voor te doen dan je bent om zichtbaar te zijn. Wees gewoon jezelf!

## EVENTS 2024 IN HET ELEMENT ZAANDAM

Dag	Tijd	Workshop
Zaterdag 25 mei	14.00 - 16.00 uur	Maak Jezelf Zichtbaar!
Zaterdag 6 juli	14.00 - 16.00 uur	Maak Jezelf Zichtbaar!
Zaterdag 21 september	14.00 - 16.00 uur	Maak Jezelf Zichtbaar!
Zaterdag 16 november	14.00 - 16.00 uur	Maak Jezelf Zichtbaar!



# Waardering op je werk

## OEFENING



**Herken je dat,**

**Soms heb je van die dagen dat je denkt dat je niks hebt gedaan.**

**Maak dan eens een overzicht van wat je wel hebt gedaan.**

**Bij jouw werkzaamheden hoort ook praten over het leven buiten werk om met collega's, overleggen en vergaderingen. Kijk op deze manier eens naar je werkdag. Waarschijnlijk wordt je werkdag dan van 'ik heb echt helemaal niks gedaan vandaag'; naar 'ik ben vandaag zichtbaar en heb contact met mijn collega's gemaakt'.**

**Schrijf eens per uur op wat je hebt gedaan. Hoe denk je dan nu over deze dag?**



# Yoga Met Liefde

BABICHE LINEMAN



Lang heb ik met de wens rondgelopen mij te willen verdiepen in yoga. Flarden die ik meekreeg over de kracht van yoga interesseerden mij.

In 2018 opende ik met trots mijn eerste eigen studio. Met steeds meer mensen kon ik de ervaring delen hoe yoga helend werkt op lichaam en geest, en veerkracht biedt in verdrietige periodes in het leven. 'Yoga met liefde' is de liefdevolle expressie van mijn jarenlange werk. Kom eens langs! Je bent welkom!

De lessen bestaan uit houdingen die gericht zijn op het versoepelen van onderliggend bindweefsel (Yin-yoga). De lessen zijn voor iedereen toegankelijk. Je hoeft niet lenig te zijn om yoga te beoefenen!

Yin-yoga verbetert de flexibiliteit en beweeglijkheid van gewrichten, werkt diep in op het bindweefsel, vermindert stress en angst, kalmeert en brengt lichaam en geest in balans, stimuleert de meridianen (energiebanen) en brengt balans in de organen in het lichaam, bereidt de beoefenaar voor op meditatiebeoefening.



# Thema 2: Workshop XL Yin Yoga

*BABICHE LINEMAN | YOGA MET LIEFDE*

De Yin yoga workshop 'De Magie van Yin' is altijd weer een feestje met ademhalingsoefeningen, rustige houdingen, mooie muziek, oliën, en hele leuke deelnemers!

## WORKSHOP: XL YIN YOGA

Dag	Tijd	Info
Donderdag 18 april	19.00 - 21.00 uur	XL Yin Yoga
Donderdag 25 april	19.00 - 21.00 uur	XL Yin Yoga

## EVENTS 2024 IN HET ELEMENT ZAANDAM

Dag	Tijd	Workshop
16 mei	19.00 - 21.00 uur	XL Yin Yoga
13 juni	19.00 - 21.00 uur	XL Yin Yoga
4 juli	19.00 - 21.00 uur	XL Yin Yoga
5 september	19.00 - 21.00 uur	XL Yin Yoga





# Yoga Met Liefde

## OEFENING



Yin yoga richt zich op het ontspannen van de spieren en het bereiken van de diepere lagen van het lichaam, zoals de bindweefsels en gewrichten. Hier is een eenvoudige yin yoga oefening die je thuis kunt doen: de "Butterfly" pose (Vlinderhouding).

### Vorbereiding:

- Zoek een rustige, comfortabele plek waar je niet gestoord wordt.
- Leg een yoga mat neer en zorg eventueel voor yoga blokken of kussens voor extra ondersteuning.

### Instructies:

1. Ga zitten op de mat met een rechte rug.
2. Breng je voetzolen tegen elkaar aan, zodat je knieën naar buiten wijzen en je benen een diamantvorm creëren, breng je voeten zo ver mogelijk van je af.
3. Houd je voeten met je handen vast en zorg ervoor dat je rug bol en ontspannen is. Voel de stretch in je binnenbenen en heupen.
4. Adem diep in en, terwijl je uitademt, buig langzaam voorover vanuit je heupen.
5. Ga door met voorover buigen totdat je een diepe stretch voelt, maar geen pijn. Het is belangrijk om je eigen grenzen te respecteren.
6. Als je eenmaal een comfortabele positie hebt gevonden, blijf dan in deze houding voor 3 tot 5 minuten. Focus op je ademhaling en laat elke uitademing je helpen dieper in de ontspanning te zakken.
7. Om uit de houding te komen, gebruik je je handen om jezelf langzaam terug te brengen naar een zittende positie. Neem even de tijd om na te voelen.



# Michelle Doet

MICHELLE DONKERSLOOT



Mensen noemen mij een medicijnvrouw en ik ondersteun tijdens verschillende situaties in een mensen leven. Hoewel ik gespecialiseerd ben in vrouwen, vinden mannen de weg naar mijn praktijk steeds vaker. Een verandering teweeg brengen bij mensen waardoor het leven stroomt is waarom ik hier ben.

Welkom! Ik ben Michelle Donkersloot, ook bekend als 'Michelle Doet'. Mijn passie ligt in het aanbieden van holistische gezondheids- en welzijnsdiensten, gericht op persoonlijke groei en innerlijke harmonie.

Mijn benadering is nuchter; ik sta stevig met beide benen op de aarde, bij voorkeur op blote voeten. Ik heb geleerd om in mijn eigen kracht te staan, in het hier en nu te blijven, mijn geest te beheersen, fysieke kracht op te bouwen, en me te voeden met hoogwaardige, bij voorkeur zelfgekweekte, voeding.

Mijn ontwikkelde methodiek is praktisch en toegankelijk voor wie toegewijd en gedisciplineerd is. Wie zich eraan committeert, zal opmerkelijke sprongen maken op elk levensgebied. Ik deel alleen wat ik zelf heb ervaren en dagelijks toepas.

Leef wat je onderwijst en blijf leren!"



# Thema 3: Workshop In je kracht als wijze vrouw

MICHELLE DONKERSLOOT | MICHELLE DOET

Tijdens deze introductie hou ik een playshop met diverse elementen. Het lijkt op een vrouwencirkel maar dan Xtra. Mijn cirkels zijn altijd actief en niet alleen maar zitten en landen. Je leert per keer een tool voor in je medicijnbuidel die je thuis kunt gebruiken wanneer nodig. Tijdens de opening geef ik een proeverij over mijn werk. Wat betekent het om vrouw te zijn? Hoe voelt het om in een transformatie cirkel te zitten? En je ervaart een kort stukje Eros activatie. De energie van de groep is bepalend wat er gedaan wordt en of wij een klein beetje kunnen deep diven.

## WORKSHOP: IN JE KRACHT ALS WIJZE VROUW

Dag	Tijd	Workshop
Zondag 21 april	14.00 - 16.00 uur	In je kracht als wijze vrouw
Donderdag 25 april	14.00 - 16.00 uur	In je kracht als wijze vrouw



# Michelle Doet

## OEFENING



**De stem van de vrouw en het vrouwelijke is te lang onderdrukt. Onze stemmen worden hedendaags nog steeds belachelijk gemaakt, bespot en onderdrukt. Als collectief zijn velen van ons nog steeds bang om zich uit te spreken, onze grenzen te stellen en het scala aan emoties op te eisen at zich in woorden vertaalt. Als onze woorden er niet uitkomen, komt dit omdat wij vaak niet verbonden zijn met ons hart en onze baarmoeder. De woorden zijn oppervlakkig, bitter of losgekoppeld van onze spirituele essentie. Waar kun je mee oefenen**

**Voel in je center, de plek onder je navel.**

**Hoe dieper je in baarmoeder kunt zakken en voelen terwijl je spreekt, hoe meer gegrond je zult zijn als je woorden naar buiten komen.**

**Voel de uitnodiging om vanuit je hart te spreken.**

**Wanneer we vanuit een duwtje in ons hart worden bewogen om te spreken, weten we dat het van een echte plaats komt.**

**ZING!**

**Zingen is een geschenk dat we allemaal krijgen.**

**Spreek je waarheid!**

**Spreek eerlijk over hoe je je voelt. Grenzen stellen. Druk je emoties uit. Hoe meer we oefenen, hoe makkelijker het wordt. Dus oefen ook met die NEE, zodat je JA meer waarde krijgt!**



# Eluxa

JANINE VAN GREVENSTEIN VAN DER VORST



**Ik ben Janine van Grevenstein. Als systemisch coach en vrouw houd ik van de diepte ingaan, lachen, het leven vol nemen en radicale zelfacceptatie.**

**Ik beweeg me in mijn werk op het snijvlak van energie en trauma.**

**Ik coach vrouwen en teams en begeleid familie- en organisatieopstellingen.**

**Mijn stijl is aards en spiritueel, in beweging, oordeelloos en verbindend.**

**Wees welkom!**

**Eluxa staat voor Energie Licht (lux) en actie. En dat is ook precies wat ik doe. Ik kijk waar de energie stroomt en blokkeert, verlicht het en dan volgt de actie.**

**Ik coach vrouwen en teams en begeleid familie- en organisatieopstellingen.**

**Daarnaast geef ik organisatieadvies.**

**Vrouwen verbind ik (opnieuw) met zichzelf en hun levensmissie, met hun innerlijke DNA. Ook Teams verbind ik weer met hun kern: waar zijn jullie hier voor en wat heb je te doen om dat te bereiken? Resultaten, teamdoelen, ongeschreven regels en gedrag: het komt allemaal voorbij.**

**Na mijn trajecten leef je lichter. Je hebt helder waar je naartoe beweegt en wat je daarvoor hebt te doen.**



# Thema 4: Verken de vrouw in jou!

JANINE VAN GREVENSTEIN VAN DER VORST | ELUXA

**Wat betekent het vrouwzijn voor jou? Hoe leef jij jouw vrouwelijkheid? Daar gaat deze workshop over.**

**Het vrouwzijn in al haar aspecten komt aan bod: het lieflijke, roze en glitters vrouwzijn, maar ook de dark feminine: je kracht als vrouw, de chaos, het ongetemde.**

**Welke overtuigingen kom je tegen? Mogen alle facetten er zijn?**

**We gaan het vrouwzijn en hoe jij dat nu leeft en wil leven verkennen. Daarvoor gebruiken we dans en systemische werkvormen om verschillende aspecten te ervaren. Praat, voel, breng haar tot leven.**

**Ik nodig je uit helemaal vrouw te zijn. Kom in kleding waarin jij je vrouw voelt en waarin je vrij kunt bewegen en dansen. Deze workshop is voor vrouwen.**

## WORKSHOP: VERKEN DE VROUW IN JOU!

Dag	Tijd	Workshop
Donderdag 18 april	14.00 - 16.00 uur	Verken de vrouw in jou
Maandag 22 april	19.00 - 21.00 uur	Verken de vrouw in jou





# Eluxa

## OEFENING



In deze oefening verken je hoe jij je verhoudt tot de mannelijke en vrouwelijke energie. Ieder mens heeft beiden in zich en heeft ook beiden nodig.

Neem 3 A4 papieren of andere voorwerpen. Schrijf op 1 A4 mannelijke energie, op 1 A4 vrouwelijke energie en 1 A4 gebruik je als neutraal.

Leg de A4 of je voorwerpen die voor jou mannelijke energie, vrouwelijke energie en neutraal representeren in de ruimte.

Ga staan op de neutrale plek. Adem in door je neus, uit door je mond. Voel hoe jouw lijf hier voelt.

Als je jouw lijf hebt waargenomen, stap je in een van de andere energieën. Waar word je door aangetrokken het mannelijke of het vrouwelijke?

Als je staat op een van de A4, stel jezelf deze vragen:

Wat is er veranderd? tov de neutrale plek? Wat ervaar ik in mijn lijf? (bijv. spanning in schouders, lossere bewegingen, een knoop in mijn maag).

Hoe helpt deze mannelijke of vrouwelijke energie mij?

Waarom belemmert deze me juist?

Stap na het onderzoek terug naar de neutrale plaats. Neem daar weer waar wat je hier voelt.

Stap vervolgens in de andere energie (m of v) en onderzoek dezelfde vragen.

Weet dat beiden er in elk mens zijn en dat je beiden nodig hebt. Deze oefening gaat niet over goed en fout.

Deze oefening is een onderzoek om te verkennen welke je makkelijker opzoekt en wat beiden je te bieden hebben. Probeer zoveel mogelijk uit de oordelen van je hoofd te blijven, blijf je focussen op de sensaties in je lijf en je gevoel.



# La Reine Coaching

PHAEDRA LA REINE



La Reine Coaching streeft naar een wereld vol gelukkige mensen want gelukkige mensen zijn succesvoller in alles wat ze doen. Zij draagt hieraan bij door mensen bekend te maken met de geluksfactoren uit de gelukswetenschap en ze te helpen om deze toe te passen in hun eigen leven. Dit doet zij middels diverse werkvormen. Alle diensten worden aangeboden in het Nederlands en kunnen ook in het Engels worden aangeboden.

Mijn naam is Phaedra, 46 jaar. Ik woon met mijn 2 volwassen zonen in Zaandam. Na 16+ jaar in de vastgoedwereld besloot ik na mijn scheiding in 2019 het roer volledig om te gooien. Mijn vastgoedonderneming heb ik omgetoverd tot een coaching praktijk, La Reine Coaching.

Ik focus mij op de gelukwetenschap en coach en spreek hierover. Ik heb een opleiding gevolgd bij een van de beste uit de branche, internationaal motivational speaker en transformational trainer Lisa Nichols. Ik mag mij nu als enige in Nederland een Lisa Nichols Certified Transformational Trainer noemen en daar ben ik super trots op!



# Thema 4: Vind jouw happiness

PHAEDRA LA REINE | LA REINE COACHING

Tijdens de workshop deel ik mijn persoonlijke verhaal, maak je kennis met de geluksfactoren en leer je hoe je deze in je eigen leven kan toepassen zodat je succesvoller wordt in alles wat je doet.

We oefenen met een aantal geluksfactoren waarmee we direct jouw geluksgevoel een boost geven. Laat je niet langer leiden door angst, perfectie of twijfel. Leef je beste leven!

WORKSHOP: VIND JOUW HAPPINESS		
Dag	Tijd	Workshop
Woensdag 17 april	14.00 - 16.00 uur	Vind jouw happiness
Woensdag 24 april	19.00 - 21.00 uur	Vind jouw happiness



# La Reine Coaching

OEFENING



**Dankbaarheidsoefening:**

**Zet een timer op 2 minuten en ga voor de spiegel staan.**

**Noem hardop dingen waar je dankbaar voor bent. Het maakt niet uit hoe klein of groot maar ga door totdat de timer af gaat.**

**Hoe voel jij je na die 2 minuten?**



# Coaches



[www.eluxa.nl](http://www.eluxa.nl)

<https://www.linkedin.com/in/janinevangrevenstein-vandervorst>

E-mail: [Janine@eluxa.nl](mailto:Janine@eluxa.nl)



[www.lareinecoaching.nl](http://www.lareinecoaching.nl)

<https://www.linkedin.com/company/la-reine-coaching/>

E-mail: [info@lareinecoaching.nl](mailto:info@lareinecoaching.nl)



[www.michelled.nl](http://www.michelled.nl)

<https://www.instagram.com/michelledoet/>

Info@[michelled.nl](mailto:info@michelled.nl)



YOGA MET LIEFDE

YOGASTUDIO

[www.yogametliefde.nl](http://www.yogametliefde.nl)

<https://www.instagram.com/yogametliefde/>

info@[yogametliefde.nl](mailto:info@yogametliefde.nl)



[www.waarderingopjework.nl](http://www.waarderingopjework.nl)

<https://www.linkedin.com/company/waardering-op-je-werk/>

info@[waarderingopjework.nl](mailto:info@waarderingopjework.nl)



# Informatie & Route

Wees welkom op zaterdag **20 april 2024** tijdens de opening van Het Element Zaandam!

## Tickets kopen

Koop tickets direct via:  
<https://hipsy.nl/event/51294-volg-3-workshops-voor-de-prijs-van-2-bij-het-element-zaandam>

Of scan de QR code:



## Annulering / verhinderung

Bij annulering /  
verhinderung gelden de  
voorwaarden zoals  
weergegeven op onze  
website:  
[hetelementzaandam.nl](https://hetelementzaandam.nl)

## Locatie

Het Element Zaandam  
Zilverschoonplein 18  
1508 CK. Zaandam

[www.hetelementzaandam.nl](http://www.hetelementzaandam.nl)



## Bereikbaarheid

**Auto:** Het is maar 5 minuten met de auto vanaf de ring Amsterdam Noord en je kan gratis parkeren in de omgeving.

**Openbaar vervoer:** Op loopafstand van NS Station Kogerveld (500m) Op loopafstand van bushaltes van en naar Amsterdam Centraal en Amsterdam Sloterdijk (200m)







# Vragen? Neem gerust contact op!

[www.hetelementzaandam.nl](http://www.hetelementzaandam.nl)

[Info@hetelementzaandam.nl](mailto:Info@hetelementzaandam.nl)

06 - 55528752

