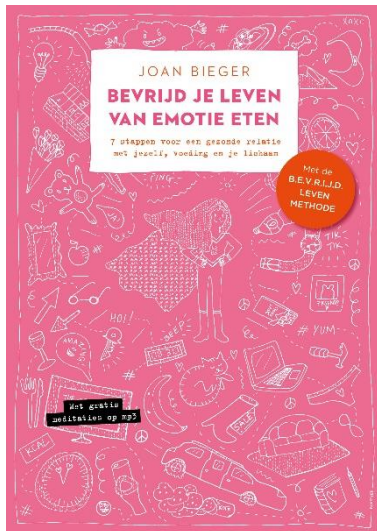


<b>Datum 20 januari t/m 21 april 2023</b>		
Vrijdag 20 januari	H1 (in je inbox)	
Zondag 22 januari 13-14.30 uur	Online Kennismaken, meditatie, verlangens /intenties	
Vrijdag 27 januari	H2 (in je inbox)	
Zondag 29 januari	1 <sup>e</sup> livedag: zenuwstelsel regulatie als basis om je emoties/triggers te leren reguleren	
Vrijdag 3 februari	Regulatieoefeningen in je inbox	
Vrijdag 10 februari	H3 (in je inbox)	
Zondag 19 februari 13-14.30 uur	2 <sup>e</sup> online sessie: vragen, werken met wat er is. Plus Zenuwstelselregulatie sessie	
Vrijdag 24 februari	H4 (in je inbox)	
Voorjaarsvakantie/integratie/inhaal weekje. Pauze rust eigen tempo		
Zondag 12 maart	2 <sup>e</sup> live dag Dialogendag/Compassiedag. Omgaan met triggers en stressoren zonder emotie te eten. Repair Yourself.	
Vrijdag 10 maart	Verzameling Dialogen in je inbox	
Vrijdag 17 maart	H5 (in je inbox)	
Vrijdag 24 maart	H6 (in je inbox)	
Zondag 26 maart 13-14.30 uur	3 <sup>e</sup> online sessie: vragen, werken met wat er is. Plus Zenuwstelselregulatie sessie	
Vrijdag 31 maart	H 7 (in je inbox)	
Zondag 9 april	3 <sup>e</sup> livedag: Overtollig gewicht kwijtraken op allerlei vlakken. O.a. met familieopstellingen	
Zondag 16 april 2023	Delen in de FB/what's app groep: Oogsttijd: vier je successen! Fit en bevrijd van overtollig gewicht de lente in.	

### Opzet:

Drie maanden lang: de zeven hoofdstukken uit het boek plus opdrachten via de mail (de online training).

Alsmede zenuwstelselregulatie plus familieopstelling om oude ballast los te laten en je emoties te leren reguleren. Hoe ga jij om met stress en triggers en hoe kan dat optimaler? Hoe laat je overtollig gewicht en ballast, op allerlei fronten los.



De opdrachten delen we in de geheime FB groep, en je kan daar antwoorden op geven.

De herkenning en erkenning maakt dat jij ook weer nieuwe inzichten krijgt en gemotiveerd en geïnspireerd blijft. De FB groep blijft ook na de 3 maanden bestaan.

Plus de mogelijkheid van een buddy. Stel je voor dat je iemand even kan appen voordat je een eetbui krijgt? Niet meer in de schaamte, maar in de verbinding. Ook kan je met diegene extra de dialogen doen, zenuwstelsel regulatie oefeningen, en nog meer oefeningen uit het boek. Lijkt jou dat wat? Het hoeft overigens niet. Als je er druk en stress door voelt, hou je je bij de FB groep en het programma. Alles is goed. We kijken wat voor JOU werkt.

Daarnaast krijg je 3 live dagen, waarin we in

- 1) De nieuwste informatie op het gebied van **stress- zenuwstelsel regulatie** krijgen
- 2) De kern van het boek pakken door **dialogen, liefdevolle compassievolle ouder** te worden
- 3) **Overtollig gewicht/ballast** op andere vlakken aan ga pakken: o.a. via een Familieopstelling

Sowieso zijn dit de 3 speerpunten van het 3 maanden programma.