

*“Our greatest fear is not that we are inadequate, but that we are powerful beyond measure. It is our light, not our darkness, that frightens us.”*

## Workshop Eigenwaarde

*Een workshop over eigenwaarde op basis van Kundalini Yoga*



We willen allemaal het beste uit ons leven halen, we willen voelen dat we een hoger doel dienen en in ons leven een voorbeeld zijn voor anderen. Maar we zijn bang, we hebben te weinig vertrouwen in onszelf en als we naar onszelf kijken zien we weinig goeds. We proberen voortdurend nóg beter te zijn, maar niets lijkt ooit goed genoeg.

Truus Joosten (Amardev Kaur) is gecertificeerd Kundalini Yoga-lerares. Sinds 2003 is ze met Sat Santokh, haar leraar in San Francisco, bezig met het onderzoeken van het zelfbeeld van mensen en hen te helpen blokkades te overwinnen. ‘Het gevoel dat we niet goed genoeg zijn, zit tot in onze cellen en heeft invloed op alles wat we doen in ons leven. Stel je eens voor hoe het zou zijn om werkelijk in jezelf te geloven, liefde te ontvangen en te geven zónder voorbehoud: je zou een compleet ander mens zijn. Deze workshop laat je ervaren hoe dat is en hoe je zo kunt blijven.’

In de workshop zullen we technieken gebruiken die direct ingaan op:

- twijfel aan jezelf en het gevoel dat je ‘niet goed genoeg bent’
- de vraag wat jij te bieden hebt dat voor een ander tot voorbeeld kan dienen
- wat zou je levensdoel kunnen zijn en ben je bang dat je dat niet waar kunt maken?
- jezelf vergelijken met anderen en wat zij al volbracht hebben
- competitie met anderen
- het baseren van je eigenwaarde op je prestaties

Tijdens de workshop zul je een proces ondergaan waarin:

- je zult herkennen waar je pijn gedaan bent en littekens hebt opgelopen in het verleden, waardoor je zelfbeeld is veranderd
- je identificeert wat het resultaat van deze littekens is in je huidige leven
- je helder krijgt welke negatieve zelfbeelden je met je meedraagt
- je deze negatieve zelfbeelden kunt loslaten
- je nieuwe, positieve, zelf-bevestigende beelden kunt oproepen

Als resultaat zul je weggaan met:

- een duidelijk beeld van jezelf als een gezond en waardig mens
- een manier om dagelijks dit beeld te blijven bevestigen
- contact met andere mensen die jou ondersteunen en die jouw ondersteuning kunnen vragen

---

De workshop vindt plaats in een groep van maximaal 7 mensen, yoga-ervaring is niet nodig.

Kosten: € 160,00 (incl. overnachting en eten/drinken)

Aanmelden: stuur een e-mail naar [mindfullyoga@xs4all.nl](mailto:mindfullyoga@xs4all.nl)

Lokatie: Mindful Yoga, 2e Oosterparkstraat 241, 1092 BM Amsterdam-Oost

Voor meer informatie mail, of bel naar Truus Joosten (Amardev Kaur) 06-43496727

Zie ook [www.mindfullyoga.nl](http://www.mindfullyoga.nl) en [www.satsantokh.com/selfworth.html](http://www.satsantokh.com/selfworth.html).