

# Basis 1: Intuïtie en de JE in jezelf

Wil je bewust aanwezig zijn en je intuïtie ontwikkelen tot een betrouwbaar instrument? Wil je voelen hoe het is om in verbinding te zijn met jezelf? Jouw 'presence' te voelen? En wil je leren hoe je bij jezelf kunt blijven? Hoe je je energie in balans houdt en je werk geen energievreter wordt? En hoe je jouw doelen helder houdt en jouw potentieel ontwikkelt? Tijdens de opleiding leer je over energie, de sfeer die je neerzet en die er is. Dit doe je door je intuïtie te ontwikkelen: je eigen weten. Dit is je niet rationele vermogen, de capaciteit die je hebt naast je rationele vermogen. Door je intuïtie te ontwikkelen kom je meer in verbinding met jezelf en word je bewuster van je relatie tot de ander en de situatie waarin je bent. Je leert om zonder moeite te leven en werken.

Dit is een ervaringsgerichte opleiding, naast de les is er geen extra studielast. Je leert door te doen, te ervaren, te onderzoeken en met elkaar uit te wisselen. Je krijgt antwoorden op levensvragen zoals: 'Wie ben ik in wezen?', 'Hoe kom ik op de flow?' of 'Hoe kan ik omgaan met apèl?'

## Onderwerpen in de opleiding zijn:

### 1. Interactie met de ander

Ken je dat? Je spreekt een collega of vriend met een slecht humeur en even later ontdek je dat jouw goede humeur als sneeuw voor de zon verdwenen is.

Tijdens de opleiding komt vanuit dit thema aan de orde:

- gronding en het effect op jezelf en anderen
- eigen ruimte en het verschil tussen jouw energie en die van anderen
- loslaten van energie van anderen en opvullen
- hoe je bij jezelf kunt blijven tijdens een gesprek en dat er 'energie' ontstaat.

### 2. Vitaliteit en moeiteloos werken

Ken je dat? Je hebt veel mensen gesproken, je was er voor iedereen en hebt allerlei problemen opgelost en eind van de dag lig je uitgeput op de bank.

Tijdens de opleiding komt vanuit dit thema aan de orde:

- hoe aandacht werkt en hoe je je aandacht kunt concentreren
- op stroom zijn met de energie van het leven en jouw doelen
- vitaliteit en invloed van humor en plezier op je energie.

### 3. Eigen weten

Ken je dat? Je hebt zo'n onderbuikgevoel dat er iets niet klopt. Je luistert er niet naar en achteraf kun je je wel op de kop slaan. Je wist het!

Tijdens de opleiding komt vanuit dit thema aan de orde:

- vaste overtuigingen en gewoontes: het effect daarvan op de energie en de ander
- hoe je kunt weten of iets waar is voor jou
- hoe je bij jouw doeleinden en eigen weten kunt blijven
- hoe weerstand werkt.

## GRATIS WORKSHOP

**16 december en 20 januari 10 – 12.30 uur**

Tijdens de workshop ga je zelf ervaren wat intuïtie en eigen weten is en hoe je deze kunt ontwikkelen. Je ervaart hoe energie werkt, hoe je bent als je in verbinding met jezelf bent en hoe het is als je je gevoel volgt. Op 20 januari kun je ook een reading of een healing krijgen. Een reading is een beschrijving van je energie en geeft een beeld van wat je aan het leren bent, wat je doelen zijn en welke stappen je nu kunt zetten. Een healing is het in balans brengen van de energie.

Opgeven kan via: [a.reinders@s-sent.nl](mailto:a.reinders@s-sent.nl).

## DATA OPLEIDING ARNHEM

**Opleiding op zaterdag:** 3/2, 17/2, 3/3, 17/3, 31/3, 14/4, 10.00 – 15.45 uur.

**Opleiding op maandagavond:** 5 februari t/m 14 mei (19.30 – 22.00 uur).

**Locatie:** De Nieuwe Hommel, De Wiltstraat 6, Arnhem.

**Kosten particulieren:** € 360,- en € 300,- voor Gelrepashouders

**Kosten ZZP-ers en bedrijven:** € 420,- ex btw.

**Opgeven:** via [a.reinders@s-sent.nl](mailto:a.reinders@s-sent.nl). **Info:** [www.s-sent.nl](http://www.s-sent.nl) of bel met 06-55100055.

---

**Leraar:** Ik ben **Annelita Reinders**. In 1994 ben ik zelf begonnen met opleidingen intuïtieve ontwikkeling en heb vervolgens op deze school vanaf 2005 tot 2015 les gegeven. Tegelijk gaf ik les op mijn eigen school in Spanje. Vanaf 2015 bied ik opleidingen aan vanuit S-Sent. Tevens werk ik sinds 2000 als coach en begeleid ik mensen op essentieniveau bij vragen over hun leven, loopbaan, of bedrijf.

**s-sent**  
leven in essentie

**S-SENT staat voor:**

**Coaching:** jezelf verwezenlijken in je leven en werk.

**Business coaching:** weten waar je bedrijf voor staat en dit realiseren.

**Scholing:** het scholen van je intuïtie, je eigen weten.