

# ververZ je Innerkracht

## ververZ je Innerkracht

**Een volledig programma voor een goede balans met jezelf.** Een keer per jaar de balans opmaken? Wat gaat er goed, wat kan er beter? Is mijn uitstraling nog krachtig? Ben ik op de goede weg? Wie en wat heb ik nodig? Om echt met jezelf in balans te kunnen komen is het goed een keer per jaar je Innerkracht te checken en weg te zijn uit alle dagelijkse beslommeringen. alles anderZ en Innerkracht hebben de krachten gebundeld en hebben 'ververZ je Innerkracht' ontwikkeld.

## Wat is het?

Wij gaan samen met jou je vaste patronen en systemen loswerken. Door ervaringsgerichte oefeningen, mooie confrontaties met jezelf en de juiste ontspanning. Je krijgt handvaten voor een balans tussen lichaam en geest. We gaan op zoek naar krachtig gedrag en verse communicatie binnen in jezelf. Je vindt je doel voor een komende periode, verbreedt je horizon en creëert je eigen richting. Een programma wat nog krachtiger wordt door het samen met andere mensen te doen, anderen die ook hun jaarlijkse balans opmaken. Dit kan door 1 uur met ons aan de slag te gaan in een APK (Alternatieve Periodieke Krachtsessie) of in de meest uitgebreide situatie een week met ons af te reizen naar het zonnige Italië. De keuze is aan jou: Waar laat je de reis met ons beginnen?

## Onderdelen van het programma: (afhankelijk van waar je instapt)

- Inzichten in hoe je de balans kunt opmaken
- Handvaten voor een gezonde balans tussen lichaam en geest
- Luistermomenten (naar ons, naar jezelf, naar anderen)
- Feedback op je communicatiestijl met de hulp van paarden
- Rust en ontspanning
- Italiaanse maaltijden zoals je die nog nergens geproefd hebt
- De dynamiek van de groep waar je mee reist
- Je eigen energieboekje een nieuwe dimensie geven



## Voor wie is ververZ je Innerkracht en wat levert het op?

- Voor wie wil ervaren wat balans en helderheid is
- Voor wie wil ervaren wat paarden kunnen geven
- Voor wie een uniek programma durft mee te maken
- Voor wie inzichten in zichzelf wil krijgen
- Voor wie graag bijzondere ontmoetingen aangaat

## Wie ga je ontmoeten bij de momenten van ververZ je Innerkracht?

- managers en leidinggevendenden
- collega's uit vele sectoren van bedrijfsleven en (semi)overheden
- dienstverleners als organisatieadviseurs, trainers, coaches enz

## Wie zijn de mensen achter ververZ je Innerkracht?

Gemma van Steekelenburg- alles anderZ (Ververser en Communicatiecoach)  
Giuseppe Benca- Innerkracht (Vitaliteitscoach)  
Pascale Verbeeck- Shiatsu Voorburg (Shiatsu therapeut)  
Yvon Holdrinet- Motyf (Integrale therapeut)

Zij zullen ieder op geheel eigen wijze u tijdens deze reis bijstaan.



## Meer informatie over bijvoorbeeld waar, wanneer en wat het kost?

alles anderZ  
06-42304081 (Gemma)  
[info@allesanderz.nl](mailto:info@allesanderz.nl)  
[www.allesanderz.nl](http://www.allesanderz.nl)

Innerkracht  
06-41667428 (Giuseppe)  
[info@innerkracht.nl](mailto:info@innerkracht.nl)  
[www.innerkracht.nl](http://www.innerkracht.nl)



ververZ je innerkracht

ververZ je innerkracht is een samenwerking tussen

**aliesanderZ**  
voor verversende communicatie

**INNER**©**KRACHT** VOOR GEZONDE MENSEN  
IN EEN VITAAL BEDRIJF