



**OWL**  
*Feather*

De cursus OWL FEATHER, waarbij de focus ligt op het verbinden van hoofd en hart, het terugkeren naar je gevoel en het versterken van je intuïtie.

0611147149    [www.owlcursus.com](http://www.owlcursus.com)    Fijn Leven , Beek (ZL)

De cursus OWL FEATHER, waarbij de focus ligt op het verbinden van hoofd en hart, het terugkeren naar je gevoel en het versterken van je intuïtie.

### Cursus: Owl Feather

**Duur:** 2 Dagen

**Locatie:** Binnen en Buiten (natuurlijke omgeving)

#### Dag 1: Verbinding met het Hart

- **Ochtend:**
  - Introductie en kennismaking
  - Bewustwording door een creatief moment
  - Theoretisch stukje over de verbinding tussen hoofd en hart
- **Middag:**
  - Wandelen en oefeningen gericht op je zintuigen
  - Meditaties om in het moment te zijn
  - Eindigen met een ceremonie

#### Dag 2: Vertrouwen op je Intuïtie

- **Ochtend:**
  - Reflectie op de ervaringen van dag 1
  - Oefeningen gericht op het herkennen en vertrouwen op je intuïtie
  - Groepsdiscussie over obstakels bij het volgen van je gevoel
- **Middag:**
  - Praktische oefeningen in duo's of kleine groepen
  - Buitenactiviteit: Een wandeling waarbij je je intuïtie volgt
  - Afsluiting met een ceremonie om de geleerde lessen te integreren

#### Wat je leert:

- Hoe je je hoofd en hart weer met elkaar kunt verbinden
- Het vertrouwen op je eigen intuïtie en gevoel

- Technieken om je emotionele welzijn te bevorderen
- Creatieve manieren om je gevoelens te uiten

### **Voor wie?**

Deze cursus is geschikt voor iedereen die op zoek is naar meer verbinding met zichzelf, zijn of haar emoties wil begrijpen, en wil leren om intuïtiever te leven.

### **Benodigheden:**

- Comfortabele kleding en wandelschoenen
- Notitieboek en pen
- Open geest en de bereidheid om spelenderwijs te leren
- Een kussentje of iets om op te zitten
- Beide dagen een lunch en iets te drinken

Investing in jezelf: € 225.- voor beide dagen

Datum en tijd: 14-3-2025 En 28-3-2025 van 10 tot 15 uur