## Trainer - Johan Maigret
### en Els Van Doorslaer

Johan is psycholoog, psychosomatisch fysiotherapeut, hart-coherentie coach en breinexpert maar vooral iemand die van mensen houdt. Hij combineert zijn Westerse expertise met Oosterse wijsheid en verweeft die met zijn persoonlijke ervaring met PTSS en burnout. Op een heldere manier én met de nodige speelsheid maakt hij ingewikkelde materie heel bevattelijk.

***" Geduldig, doortastend en uitermate scherpzinnig heeft Johan mij geholpen een nieuwe weg in te slaan. Deze vijfsterren-coach is een aanrader voor iedereen die de bakens in leven en werk grondig wil verzetten."*** *Hans Fontijn, Senior life coach en gedragswetenschapper*

www.deblijmakerij.be

**Een initiatief van de Blijmakerij voor volwassenen**

Els is het gezicht achter De Blijmakerij voor kinderen , remedial teacher en kindercoach. Voor haar was de training 'Kalmeer je brein' levensveranderend.
Ze verdiepte zich in het slim gebruiken van je brein (en kennis over het brein) om nieuwe gewoonten te ontwikkelen en deelt haar ervaringen. Ze is ook gastvrouw tijdens de trainingen.

De Blijmakerij streeft er naar om met haar prijzenbeleid (basisprijs – plusprijs- minprijs) deze trainingen mogelijk te maken voor iedereen..

SCAN Mij

# Kalmeer je brein

## kortdurende coaching en trainingen met langdurige effecten

**op weg naar welzijn, energie, levensvreugde en gezondheid**

**Bonheiden - Mechelen - Kapellen-op-den-Bos**

www.deblijmakerij.be

## iets voor jou?

Wil jij

- af van klachten die gerelateerd zijn aan stress (spanning, burn-out, uitputting, angst....) en weer voluit leven?
- in je werkomgeving of als ondernemer beter omgaan met stress (en dat ook delen met je team)?
- als ouder (grootouder) meer rust vinden bij jezelf en deze ook doorgeven aan je (klein)kinderen?
- als therapeut meer skills ontwikkelen om mensen op korte termijn te helpen?
- preventief aan de slag om in balans te functioneren in deze overprikkelende wereld?

Dan is deze training geknipt voor jou.

## wat?

De training combineert bewustwording, breinkennis en hartcoherentie met concrete en toegankelijke oefeningen, tools en handvatten.

Met een eenvoudig plan op jouw maat ervaar je al snel positieve en structurele veranderingen.
Jij neemt de regie over je welzijn in handen.

## vier formules

### 1-daagse basistraining

**Blommerenbos, Bonheiden**

De 'Kom tot rust' dag  is een basis trainingsdag op een schitterende plek in de natuur. Je leert de principes die helpen om de neurale bedrading in je hersenen te stroomlijnen richting innerlijke kalmte. We gaan aan de slag met tips, stilte-, adem- en bewegingsoefeningen, die gestoeld zijn op de natuurlijke processen van groei en herstel.

### weekend retreat

**Koningsteen, Kapelle-op-den-bos**

'Kalmeer je brein-volg je hart' is een unieke mix van een training, diep ontspannende workshops én een retreat, met tijd voor jezelf op een unieke plek in de natuur.
De focus ligt op het begrijpen van hoe stress werkt. Je leert het  alarmsysteem' (de amygdala) in je brein duurzaam tot rust brengen en oefent hartcoherentie: een eenvoudige, manier om je autonome zenuwstelsel te kalmeren.

Heerlijk ontspannende workshops die aansluiten bij de training en een muzikale avond zorgen voor de kers op de taart.

www.deblijmakerij.be

### 6-weken durende training

**Mechelen of Bonheiden**

Gedurende 4 avonden en een terugkom sessie duik je dieper in de materie.  We behandelen dezelfde inhoud als tijdens de basistraining en het weekend. Aanvullend focussen we op het ombuigen van belemmerende overtuigingen en oude programma's in je brein. We staan stil bij het belang van het toelaten van gevoelens, zonder in het (oude) verhaal te duiken. Je krijgt de nodige tools aangereikt die helpen om nieuwe gewoonten vol te houden tot ze 'geautomatiseerd' geraken.
Er is tijdens deze avonden in kleine groep volop ruimte voor verdieping
en individuele feedback.

### individueel traject - 8 weken

**Mechelen of Bonheiden - of online**

De kracht van Johan is dat hij jouw noden, behoeften en oude programma's snel empatisch scant en daar meteen op inspeelt. Al na de eerste werksessie vertrek je met hoop en ervaar je de eerste positieve veranderingen. Een traject bestaat uit een gratis intakegesprek, 5 sessies van anderhalf uur en een evaluatiegesprek, gespreid over 8 weken. Daarbij werk je met een  persoonlijk plan, volledig op jouw maat aan een duidelijk doel.