

Gomair: Marjolein Luijendijk-Gombert
Reconnective Healing Practitioner™

Procedure van een bedrijfsreading:

1. Intake
2. Reading
3. Rapportage
4. Evaluatie

Investering :

Consult voor een bedrijfsreading = 200 euro excl. btw (238 eur incl btw, excl km vergoeding) voor zelfstandigen en kleine ondernemers.

Wij kunnen u een kennismaking pakket aanbieden.

Dat bestaat uit:

- een vrijblijvend oriëntatie gesprek.
- eventueel een bedrijfsreading, waarin gekeken wordt wat voor meditaties het meest passend voor uw bedrijf zijn.
- 6 keer een meditatiebijeenkomst van ± 1 uur
- maximaal 15 deelnemers
- prijs: 900 tot 1200 euro

Meditatie groepssessies van 40-60 minuten tussen 12 en 14 uur.

Voorwaarde hiervoor is de beschikbaarheid van een rustige kamer op de werkvloer en de aanwezigheid van 15 krukjes of rechte stoelen.

Jk werk alleen op afspraak.

Gomair: Marjolein Luijendijk-Gombert

Reconnective Healing Practitioner™ Level I, II en III.
Door Dr. Eric Pearl gecertificeerd tot het geven van:
Reconnective Healing® en The Reconnection®.

Afspraken maken : 's ochtends van 9.00-10.30 uur .

(niet in het weekend)

Praktijk:

Hofstede 2

nl-3902 CK Veenendaal

☎ : 0623128522

✉ : info@gomair.nl

★ www.gomair.nl

Bedrijven



Tel: +31 (0) 623128522

Wat is mediteren?

Meditatie is de manier om in contact te treden met uw innerlijke energie, die de natuurlijke processen van genezing en zelf verwezenlijking kracht geeft.

Wat er altijd mee samen hangt is een tijdelijke afzondering van de wereld en het stilzetten van de geest.

Meditatie is een diepe vorm van ontspanning, die u in contact brengt met uw innerlijk.

Regelmatig mediteren zorgt voor innerlijke rust, die alle aspecten van het leven beïnvloedt.

Het doen van meditatie is uw geest vrij te maken van gedachten, zodat een "helende" innerlijke stilte bereikt wordt!

Meditatie technieken kun je uit een boek leren, het is echter veel gemakkelijker om met een begeleider te werken.

In het begin kan het moeilijk zijn om de aandacht weg te voeren van uw steeds voort razende gedachten zonder de geest te dwingen zich op een bepaalde manier te gedragen. Als u regelmatig mediteert krijgt u lichamelijk meer energie! Ontspanning zorgt voor een rustige slaap.

Meditatie vormt de balans tussen de linker en rechter hersenhelft.

Deze bevordert communicatie tussen de "logische" en "intuïtieve" aspecten van uzelf.

Mediteren heeft heel veel weldadige effecten: een goed gevoel, zelfkennis, innerlijke rust, sereniteit, kunnen loslaten, verdraagzaamheid.

Het vermindert ook stress en angsten, verbetert de slaap kwaliteit, stimuleert het immuun systeem, enz. ..

Het is aangetoond, dat meditatie invloed heeft op de werking van de hersenen. Voor goede prestaties is verder een goede verbinding tussen je hart en je hersenen (hart coherentie) nodig.

Ook dat kan na enige oefening met meditatie worden bereikt.

Waarom mediteren op de werkplek?

Werkdruk te lijf.

Stress kan uw concentratie verstoren en, dat doet uw prestaties bepaald geen goed.

Door stress maakt u onnodig fouten. Hoe vaak overkomt het u niet, dat u een afspraak niet bent nagekomen of gewoon vergeten!

Meditatie verdrijft spanningen en u kunt kalm en geconcentreerd werken, waardoor u op uw best bent.

Door meditatie kunnen medewerkers worden getraind: ze worden mentaal weerbaarder en hierdoor in staat om ingewikkelde situaties beter het hoofd te bieden!

De meditatie trainer begeleidt medewerkers en wanneer hier behoefte aan is leidt zij ze op, zodat zij hun collega's kunnen gaan begeleiden bij de meditaties.

Waarom mediteren?

Het is voor een werkgever om meerdere redenen belangrijk om een goede werkgever te zijn en Mediteren is goed voor de werksfeer!

Wat is de meerwaarde ervan?

Evenwicht bij medewerkers en in het bedrijf!

Meditatie op de werkplek?

In de media wordt steeds vaker gesproken over mediteren op de werkplek. Om enkele voordelen te noemen:

- Arbeidsklimaat verbetert
- Lager ziekteverzuim
- Concentratievermogen verbetert
- Minder Stress
- Motivatie en plezier in het werk nemen toe
- Communicatie vermogen wordt verbeterd
- In het gehele bedrijf profiteert men tastbaar van deze positieve effecten.

Individuele sessies van 30 minuten met leidinggevendend behoort tot de mogelijkheden. Afspraken hiervoor dienen uiterlijk een week van te voren gemaakt te worden.

Tijdens de meditatie wordt veel begeleiding gegeven. Met behulp van muziek en begeleide meditaties helpt ik de beoefenaars om zich te concentreren op hun lichaam en alle gedachten los te laten. Tevens worden enkele "one minutes meditatie" aangereikt. om te gebruiken.

Waarom een bedrijfsreading

Wat Readen we: Werk & Bedrijfsreading

Het bedrijf of de organisatie: structuur, verschillen tussen binnen- en buitenkant, de thema's die in het hele bedrijf en/of de lagen van het bedrijf spelen (ook op je eigen afdeling of binnen je team). De band die je al dan niet met de thema's hebt; de rolverdelingen, mogelijkheden en onmogelijkheden. Veranderingen, tegenstrijdige- en congruente agenda's, etc.

Je eigen houdingen naar werk- en werken in het algemeen: Is je werk bevredigend, wat druk je er eigenlijk mee uit, werk je graag samen of juist niet, Hoe communiceer je met anderen en met jezelf op je werk, neem je je werk mee naar huis; wens je op je werk dat je elders was..etc.

De aansluiting tussen je werk en je creativiteit: Krijg je van je werk ook energie, geeft het plezier of vraagt het alleen maar van je? Burn-out verschijnselen, plezier, tijdsindeling, verplichtingen, verantwoording, contracten.

Loopbaan vraagstukken: keuzes en ideeën: geen werk hebben en niet weten wat te doen, bezig zijn met switchen naar een ander bedrijf of een andere afdeling, vaardigheden uitbreiden of verdiepen. Een andere, zoals:

- een zelfstandige praktijk
- een organisatie
- een bedrijf
- afdeling van een bedrijf
- een productlijn
- een team

Wat gebeurt er bij een bedrijfsreading of organisatie reading?

Het systeem of energetische veld van de onderneming wordt gelezen en inzichtelijk gemaakt.

Dit zorgt ervoor dat u:

- inzicht krijgt in de onderliggende processen
- informatie blokkeringen of verstoringen
- zicht krijgt op de effecten van beslissingen
- inzicht krijgt over de geschiedenis of het ontstaan van problemen
- informatie krijgt rond wat nodig is voor het voortbestaan van de onderneming
- vragen ken stellen over je rol als leidinggevende
- ...