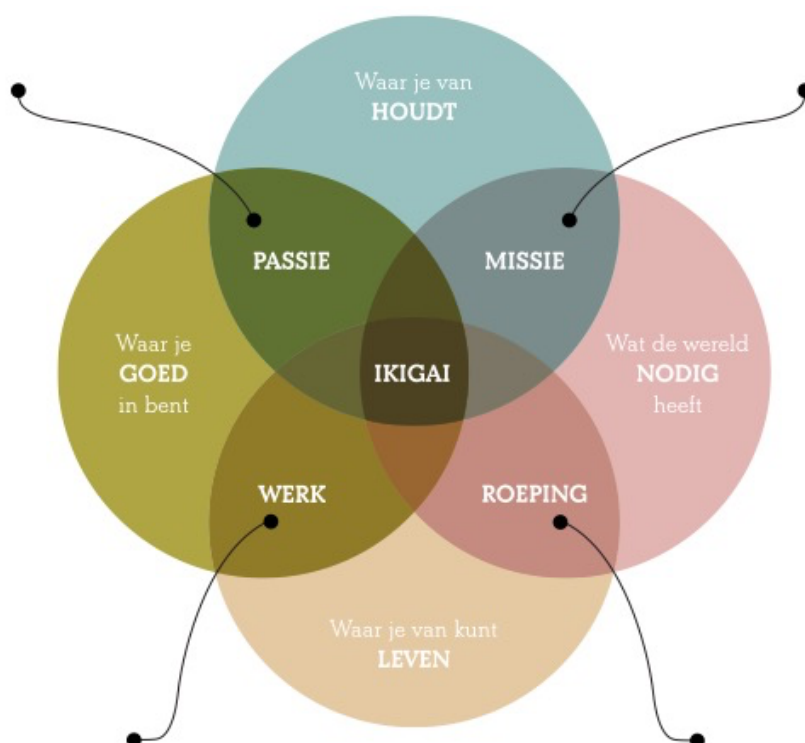




## Ontdek jouw ikigai én breng die tot leven

*Het Japanse concept 'ikigai' staat voor 'dat wat je leven de moeite waard maakt'. We hebben allemaal één of zelfs meerdere ikigai in ons, ook al kennen we die soms nog niet. Ikigai kun je zien als een radiofrequentie waarop je steeds afstemt. Zit je niet op de golflengte van je ikigai, dan kan het lijken dat anderen meer dan jijzelf de regie over je leven of werk hebben. Of dat je het gevoel hebt iets essentieels te missen. Je ikigai kan je helpen te balanceren in je leven.*



Wij hebben zelf onze ikigai ontdekt en ervaren wat er gebeurt als je erop afstemt en zien dat ook terug bij deelnemers van eerdere workshops. De ikigais mogen dan heel verschillend zijn, de uitwerking is dezelfde: ieder van ons maakt makkelijker keuzes, voelt zich levenslustiger en neemt wat belangrijk is, serieuzer. De uitwisseling met elkaar over het vinden en tot leven brengen van je ikigai geeft niet alleen veel plezier, maar maakt ieders eigen proces ook diepgaander én lichter.

Ontdek in vier groepsbijeenkomsten en een online tussenstap jouw ikigai en hoe je die tot leven brengt. Doorloop je eigen proces met inspirerende opdrachten onder onze begeleiding. Spar met anderen wanneer je wilt en voed jezelf met nieuwe inzichten én een eenvoudige, smakelijke maaltijd.



## Ontdek met een workshop-reeks wat jouw leven en dagelijks bestaan de moeite waard maakt

- Eerste sessie** Start maken: de eerste contouren van ikigai en jouw vier basisgebieden  
**Tweede sessie** Van de basisgebieden naar de raakvlakken: passie, missie, roeping en werk  
**Derde sessie** Een duik in je ontdekkingen en glimpen van je ikigai  
**Tussenstap** Ikigai in woord en beeld: een eerste oefening in afstemmen (online)  
**Vierde sessie** Jouw ikigai voelbaar en zichtbaar in je leven brengen

We reiken vanuit vier invalshoeken werkvormen, manieren van kijken en ervaringen aan: naast een mentaal kader komen fysieke en emotionele aspecten en zingeving aan bod. Zodat je inspiratie krijgt en ontdekkingen doet op alle aspecten van je leven/zijn. Tussen de bijeenkomsten door kun je thuis verder met deze inzichten en de opdrachten die we je meegeven.

- Data & tijden** Zie onze [website](#) voor data & tijden  
**Mee-eten?** We nodigen je uit om driekwartier vóór aanvang van het programma huisgemaakte soep & broodjes mee te eten  
**Locatie** Amsterdam, Oostelijke Handelskade 12 S  
**Kosten** € 450,- incl. btw voor particulieren | € 550,- excl. btw voor zzp'ers | € 650,- excl. btw voor organisaties  
**Informatie** Stuur een [mailtje](#) of meld je aan via de [website](#)

We raden je aan om de reeks samen met een bekende te volgen. Om dit te stimuleren, krijgen jullie allebei 10% korting

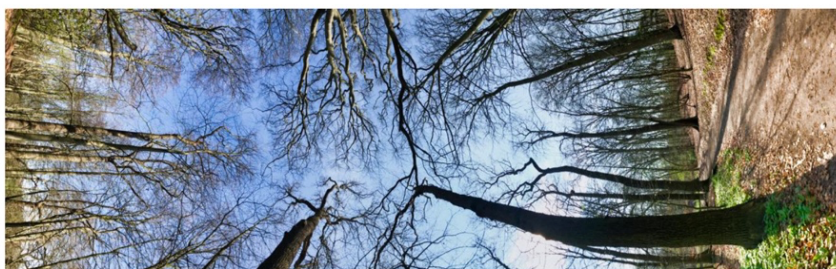


Foto: [www.remcokoenderman.com](http://www.remcokoenderman.com)

*"Met deze reeks bijeenkomsten bieden we je een veilige setting om jouw kernopdracht te ontdekken en tot leven te laten komen. Ik vind het heel belangrijk dat je zoiets waardevols op een ontspannen manier kunt onderzoeken, met mensen die je vertrouwt en begeleiders die jou echt zien. Ik zal je ook zeker uitdagen om te experimenteren, uit te proberen, te spelen op de grens, te ervaren wat wel en ook niet goed past of voelt. Zo kom je dichtbij waar het voor jou werkelijk over gaat: je ikigai."* **Carolien Vink**

*"Ieder mens is gelukkig anders. Mij gaat het erom dat je zoveel mogelijk afgestemd bent op dat wat wezenlijk is voor jou, in het hier en nu en in jouw context. Al wat je daarbij tegenkomt, is informatie. Ik vind niet snel iets gek. Ik heb arbeids- en organisatiepsychologie gestudeerd, op verschillende HR-afdelingen gewerkt en veel organisatieveranderingen begeleid. Steeds meer raakte ik gefascineerd door hoe je als individu zelf sturing geeft binnen je werk en ook in je leven."* **Marjoke Kager**