

# NATUURATELIER 1

---



## Luisteren naar je innerlijke stem

Je gaat met een kleine groep een dag de natuur in met een vraag die jou op dat moment bezig houdt. De natuur en creatieve werkvormen helpen om bij je gevoel te komen en even los te zijn van dagelijkse beslommeringen. Je maakt contact met een diepere laag in jezelf en jouw waarden en drijfveren. Het Natuuratelier biedt jou de gelegenheid om stil te staan bij persoonlijke vragen, thema's en keuzes.

“Een mooie ervaring. Deze dag in de natuur heeft nog lang bij mij doorgewerkt. Een week later kreeg ik nog nieuwe inzichten.”

Voor de eerstvolgende data: zie [www.hartenhandwerk.nl](http://www.hartenhandwerk.nl)

# NATUURATELIER 2

---

## Leren van de natuur

Tijdens dit natuuratelier gaan we onderzoeken hoe je kunt leren van de natuur en hoe processen of vormen uit de natuur je kunnen inspireren in je dagelijks leven of in je werk. Denk bijvoorbeeld aan het ritme van de seizoenen en de processen die daarmee samenhangen: kieming, groei, bloei, bestuiving, verspreiding van zaden, bladverlies, rust. Of denk aan samenwerking tussen planten en dieren. Hoe kunnen wij ons daardoor laten inspireren? Soms lijken dingen in het dagelijks leven ingewikkeld. Tijdens het natuuratelier kijk je er met een andere bril naar en in ieder geval vanuit nieuwsgierigheid en met plezier.

Voor de eerstvolgende data: zie [www.hartenhandwerk.nl](http://www.hartenhandwerk.nl)



# NATUURATELIER 3

---



## Op zoek naar je creatieve talent

De natuur met al haar vormen en kleuren is bij uitstek de plek waar je je eigen creativiteit kunt laten stromen. Heb je altijd al mooie dingen willen maken, willen tekenen, fotograferen of creatief bezig willen zijn? Dit is je kans om het gewoon te proberen en te ontdekken hoe je in je eigen creatieve stroom komt als je je open stelt voor de natuur om je heen.

In deze training ga je op zoek naar je persoonlijke inspiratiebronnen en ontdekken wat daar uit voortkomt. Ervaring met creativiteit is voor deze workshop niet nodig.

Voor de eerstvolgende data: zie [www.hartenhandwerk.nl](http://www.hartenhandwerk.nl)

# PRIJS EN INSCHRIJVING

## Prijzen

Natuuratelier 1, 2 of 3: € 90,- (per atelier incl. lunch en materialen).

Gereduceerd tarief mogelijk in overleg.

In company training: prijs op aanvraag.

Extra coachsessie: € 70,- i.p.v. € 80,- per uur.

Alle prijzen zijn inclusief BTW.

## Meer informatie en inschrijving

Stuur een mail onder vermelding van de titel van de training met je contactgegevens en korte toelichting of motivatie naar [reina@hartenhandwerk.nl](mailto:reina@hartenhandwerk.nl).

Meer informatie: [www.hartenhandwerk.nl](http://www.hartenhandwerk.nl)

Ik ben aangesloten bij de:



# OVER MIJZELF

In mijn trainingen en coaching gaat het er om wie jij bent en wat jij wilt ontwikkelen. Ik creëer graag een veilige, inspirerende leeromgeving. Ik werk veel in de natuur omdat ik ervan overtuigd ben dat de natuur kan helpen om dichter bij jezelf te komen en ontspanning te ervaren. Daarnaast maak ik gebruik van verschillende coachingsmethodieken zoals Voice Dialogue, systemisch werken en de creatiespiraal.

Ik combineer mijn werk als coach met een parttime baan als projectleider op het gebied van onderwijsontwikkeling. Na mijn biologiestudie heb ik mij bezig gehouden met educatie en begeleiding. In 2017 volgde ik de opleiding tot intuïtief coach bij IMC Mensontwikkeling. Sindsdien heb ik verdiepende cursussen gevolgd in o.a. voice dialogue en systemisch werken.



## Hart en Handwerk

Reina Kuiper

Jonker Sloetlaan 30, 6721 VP Bennekom

tel: 0318-303646 / 06-28838042

[reina@hartenhandwerk.nl](mailto:reina@hartenhandwerk.nl)

[www.hartenhandwerk.nl](http://www.hartenhandwerk.nl)

