

BODY MIND SOUL

PRIKKELT UW ZINTUIGEN!

PRIKKEL UW ZINTUIGEN!

Derwish Advisory BV organiseert samen met haar partners het BMS event. Dit doen zij met hart en ziel! Via de Body-Mind-Soul methode maak je kennis met energieke manieren om jezelf beter te leren kennen. Er is volle aandacht voor jezelf. Aandacht voor dat wat er al is. Aandacht voor het nu.

Body-Mind-Soul is een route die via het hart, de ziel en de geest laat ontdekken wat je passie is, wat je kernwaarden zijn. De BMS-methode verbindt letterlijk het lichaam, de geest en het hart door nauwkeurig gekozen thema's bij elkaar te brengen en deze te gaan ervaren. Body-Mind-Soul bestaat uit de volgende onderdelen:

- Acupunctuur
- Kalligraferen
- Kleurenpsychologie
- Kookworkshop
- Leiderschap in u
- Mindfulness
- Natuur & expressie
- Personal coaching
- Sauna experience
- Shiatsu massage
- Sufi whirling
- Voedingsadvies
- Yoga

Body-Mind-Soul is een geheel verzorgd arrangement en duurt 3 tot 5 dagen. Het concept van Body-Mind-Soul is inclusief verblijf, overnachting en catering. Derwish Advisory BV heeft voor u specifieke BMS-locaties geselecteerd in Turkije, Duitsland, België en Nederland.

Body-Mind-Soul is uitstekend geschikt voor bedrijven en organisaties die open staan voor vooruitgang en verdieping. De Body-Mind-Soul methode is ook goed geschikt voor particulieren, zoals een vriendengroep of individuen die nieuwe personen willen ontmoeten.

DE DOCENTEN EN TRAINERS VAN BODY-MIND-SOUL



Osman Çatik

- CEO Derwish Advisory BV
- Veiligheidskundige
- Trainer strategie en leiderschapsstijlen
- Docent Sufi Whirling



Marukh Ahmad

- Directeur KiranArt
 - Beroeps kunstenaar
 - Docent Arabische kalligrafie
- www.kiranart.nl



Marieke van de Kraats-Westerveld

- Oprichter Yoga Body Zen Mind
- Drs. Religie en Levensbeschouwing
- Acupunctuur en Voeding
- Yoga docent en mindfulness meditatie

www.yogabodyzenmind.nl



Paula Charnley

- Shiatsu therapeut
- Yoga docent
- De-stress (oefeningen en technieken)

www.paulacharnley.com



Falco Evers

- Gediplomeerd diëtist
- Sportinstructeur

www.facebook.com/fitmetevers

ERVAAR BODY-MIND-SOUL

1 ACUPUNCTUUR

Bij acupunctuur wordt gebruik gemaakt van heel dunne naaldjes om de energie in het lichaam in balans te brengen. De meeste mensen ervaren alleen een prikje bij het inbrengen van de naald en daaropvolgend een gevoel van zwaarte, tintelingen of het stromen van energie.

Maar ook acupressuur behoort tot de mogelijkheden evenals cuppen (het vacuümtrekken van de huid waardoor het bloed bewogen wordt en stagnaties opgeheven worden) en moxa (het verbranden van bijvoetskruid: werkt verwarmend en versterkend).

Er is eerst een kennismakingsgesprek waarin je wens of klacht besproken wordt.

Acupunctuur kan worden ingezet bij vermoeidheids- spijsverterings- en pijnklachten. Maar ook je energieniveau in het algemeen verhogen, je bewustzijn verhelderen of het werken aan bepaalde mentale klachten behoort tot de mogelijkheden. De behandeling en adviezen zijn altijd op maat. Je krijgt leefstijl- en voedingsadviezen mee om thuis mee verder te gaan.

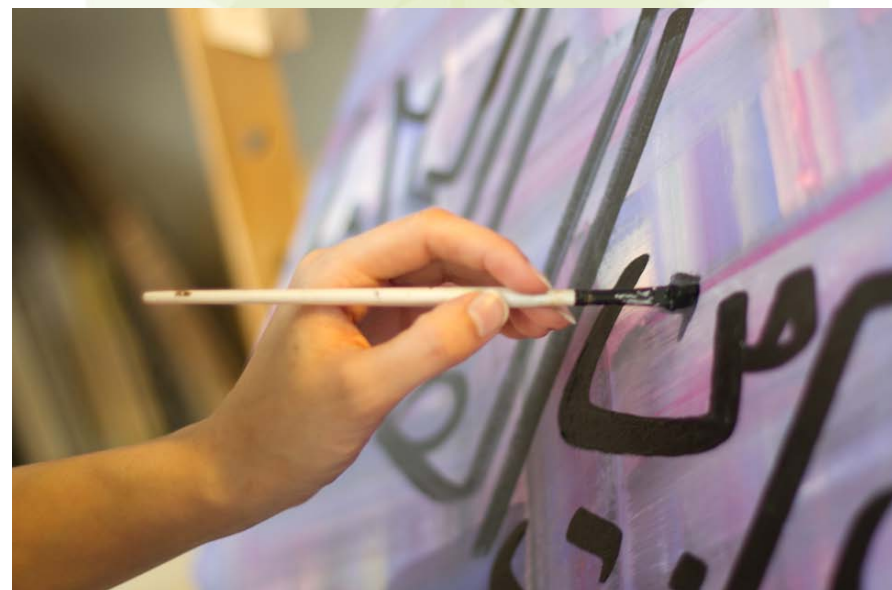
2 KALLIGRAFEREN

Kalligrafie is een vorm van kunst. Kalligraferen is ontspannend en geeft alle ruimte voor uw creativiteit. Uw handen maken woorden tot kunst. Naast het leren kalligraferen leert u ook veel over de achtergronden van kalligrafie.

Om kalligrafie te kunnen schrijven heb je veel geduld, concentratie en balans nodig. Tijdens deze workshop leert u deze eigenschappen onder de knie te krijgen. Geheel op traditionele wijze, dus door middel van inkt en bamboe pen maakt u kennis met

deze eeuwenoude kunstvorm. Voor deze workshop heeft u geen voorkennis nodig.

Ook kan tijdens de workshop een kalligrafie pakket aangeschaft worden zodat u thuis verder kunt oefenen.



3 KLEURENPSYCHOLOGIE

Kleuren hebben een aantal fysiologische effecten. Kleur heeft bijvoorbeeld effect op arousal (positieve zowel als negatieve spanning). De kleuren aan het uiteinde van het kleurenspectrum (rood en violet) veroorzaken een hoge mate van arousal, terwijl de middelste kleur (groen) een lage arousal veroorzaakt. Als u bijvoorbeeld iemand een concentratieopdracht laat uitvoeren, dan heeft een rode kamer een stimulerende werking, terwijl een blauwe kamer een kalmerende en soms zelfs deprimerende werking heeft...

Kleuren kunnen veel betekenen, iedereen herkent dat. Vergelijk eens het gevoel van binnenkomen in een kamer met donkere muren of binnenkomen in een kamer met witte muren...

Met kleuren creëer je sfeer en dit kunt u gebruiken. Door bijvoorbeeld die rode stropdas om te doen naar een belangrijke vergadering, maar ook door u bewust te zijn van wat het effect is van iemand anders zijn rode stropdas op u.

In deze workshop wordt gekeken naar wat kleuren betekenen voor u. U leert welke kleuren mooi staan bij uw huid, haar en ogen. Maar ook welke kleur u zelfvertrouwen geeft, u vrolijk of juist ontspannen maakt.

Welke kleuren vind u mooi en hoe komt dat? Welke sfeer wilt u creëren en welke kleuren kunt u daarbij gebruiken? Dit alles samen resulteert in verfrissende kleur- en stylingtips van de kunstenaar en mode expert die de workshop verzorgt.



4 KOOKWORKSHOP

In deze workshop draait alles om de natuurlijke ingrediënten en uw persoonlijke inbreng.

De kookworkshop is behalve leerzaam en informatief, vooral ook ontspannen waarbij de waardering op smakelijke wijze wordt uitgesproken naar elkaar.



5 LEIDERSCHAP IN U

In elk mens schuilt een vorm van leiderschap. De contingentie-benadering stelt dat de effectiviteit van leiderschap in hoge mate bepaald wordt door de omstandigheden. Dat betekent dat er geen beste, voor alle situaties geldende manier van leidinggeven is.

Het doel van de leiderschapstraining is om bij u een oplossingsgerichte houding en om persoonlijk kracht te stimuleren. Zelfontwikkeling is de kracht van een echte 'leider' die het verschil maakt. Daarom wordt bij de leiderschapstraining stilgestaan bij uzelf, wat u zelf wilt realiseren, waar de risico's liggen en op welke wijze u de oplossingen zal kiezen. Tijdens de training wordt vooral

aandacht besteed aan situationeel leiderschap en transformationeel leiderschap.



6 MINDFULNESS

Mindfulness gaat over aandachtig leven. Met name volwassenen doen veel op de automatische piloot. We rennen door het leven zonder bewust te zijn van wat we doen. Vergelijk het met autorijden, u zit een half uur in de auto op weg naar uw werk, maar voor uw gevoel bent u er ineens.

De gedachte achter Mindfulness is dat het geen zin heeft om je te veel bezig te houden met het verleden, of je zorgen te maken over de toekomst. Dat het zonde is om niet te genieten van het nu. Met wat meer aandacht voor het nu, lukt dat beter. Mindfulness gaat ook over houding. Wees vriendelijk voor uzelf, accepteer uzelf, en wees nieuwsgierig naar wat er gebeurt. Dit is de basishouding van Mindfulness. Veel negatieve gevoelens die wij hebben, hebben wij onszelf aangepreft.

Behalve geestelijke ontspanning en aandacht, wordt ook lichamelijke ontspanning gebruikt in mindfulness. Als wij ons heel druk maken, dan heeft dat effect op ons lichaam. We kunnen last krijgen van allerlei kwalen als bijvoorbeeld hoofd- en rugpijn, slecht slapen en hyperventilatie. Gelukkig werkt het ook andersom. Als wij lichamelijk ontspannen, dan maakt dit ons ook geestelijk rustiger. Van dit effect maak u gebruik in de mindfulness workshops.



7 NATUUR & EXPRESSIE

Onder begeleiding van een kruidendeskundige gaat u een avontuurlijke wandeling maken in de natuur. U wordt meer bewust gemaakt van de werking van voeding en kruiden.



Wist u dat bepaalde kruiden het immuunsysteem van ons lichaam versterken? Zo zal u kennis en bijzondere ervaringen opdoen met de helende werking van wilde kruiden, hoe u deze het beste kunt bereiden en toepassen.

'Natuur & expressie' is een meditatieve natuurbeleving, gefundeerd op het geheim van de genezingskracht van de natuur zelf.

8 PERSONAL COACHING

Personal coaching gaat over u. Betrokkenheid en in verbinding staan met uw bezieling. Dat is de inspiratiebron waaruit wij werken. Via individuele coaching brengen we u in contact met het eigen potentieel. Wanneer u zicht hebt op drijfveren, opvattingen, talenten en op belemmerende gedachten kunt u persoonlijke groei vormgeven.

U staat daarmee zelf aan het roer van het leven en u kunt persoonlijke ambities waarmaken. De vragen die altijd aan bod komen zijn: Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik en hoe kan ik dat bereiken? Ook individuele coachvragen zoals het verhogen van persoonlijke effectiviteit en loopbaanwensen zijn uiteraard mogelijk.

Onze coaches zijn op zoek naar de essentie. Met humor, met warmte en met confrontaties lukt het hen om in een prettige sfeer uw eigen bewustzijnsproces te doorleven. Geluk is niet voor niets de mate waarin men over een langere periode het gevoel heeft ertoe te doen. U maakt het verschil!



9 SAUNA EXPERIENCE

In de sauna wordt de lichaamstemperatuur verhoogd tot 39°C. Hierbij zweet het lichaam met het doel warmte te laten verdwijnen; dit proces heeft veel positieve gevolgen voor het lichaam:

- Bij een verhoging van de lichaamstemperatuur worden, net als bij een echte koorts de ziektekiemen bestreden.
- Het vertraagt veroudering van de huid.
- Bloedvaten verwijden, waardoor de doorbloeding toeneemt, poriën gaan open waardoor talg en ander vuil door zweet en stoom gemakkelijk kan worden afgevoerd.
- Spieren ontspannen als na de sauna een koud bad volgt: verlaging van de bloeddruk en verbetering van de bloedcirculatie zijn slechts twee van de vele voordelen voor het lichaam.
- Bij afkoeling vernauwen ze weer; een soort training van de bloedvaten.
- De sauna maakt u slim! Naast de neurotransmitters adrenaline en nor-adrenaline zorgt de sauna ervoor dat ook acetylcholine vrijkomt. Hierdoor wordt de informatiestroom tussen de zenuwcellen in de hersenen verbeterd.

10 SHIATSU MASSAGE

Shiatsu massage is een manuele therapie uit Japan. In Azië wordt Shiatsu al eeuwenlang toegepast in ziekenhuizen om de natuurlijke lichaamsenergie in balans te brengen. Het wordt ook als preventieve behandeling gegeven.

De klassieke Shiatsu wordt gebruikt in combinatie met traditionele Chinese geneeskunde. Er wordt gebruik gemaakt van de principes van yin & yang, de vijf elementen en de energetische meridianen om de natuurlijke levensenergie (Chi) in balans te brengen. Uit balans kan pijn en ziektes veroorzaken, zoals bijvoorbeeld hoofdpijn, rugklachten, slapeloosheid, menstruatie klachten, onvruchtbaarheid, overgangsklachten, buikpijn, RSI en veel meer.

De massage wordt gedaan op een speciale Shiatsu mat op de vloer. Shiatsu wordt door de kleding heen toegepast. Shiatsu geeft een diepe ontspanning waardoor stress afneemt en vitaliteit toeneemt.

VOETREFLEXOLOGIE

Voetreflexologie is een holistische behandeling waarbij de reflexzones op de voet gemasseerd worden die corresponderen met onze fysieke organen en energetische lichamen.



11 SUFI WHIRLING

Sufi Whirling is een meditatieve bewegingskunst die de mens lichamelijk, geestelijk en spiritueel stimuleert. Sufi Whirling is geïnspireerd door de 'Sema', de Hemelen. De grondlegger is Mevlana Rumi Hz, de Grootmeester van de Mevlevi soefie orde. In de westerse wereld is hij beroemd vanwege zijn talloze prachtige gedichten, gebundeld in de Masnavi.

Bij het beleven van Sufi Whirling ontwaakt uw persoonlijk energie centrum en wordt geactiveerd. Door te gaan wervelen, in Sema gaan, zal u ervaren in contact te zijn met alles wat in beweging is om u heen, van micro tot macro kosmos. Draaiend om uw eigen as, het hart, met de rechterhand opengevouwen naar de hemel ontvang u hogere energie en met uw linkerhand wordt het doorgegeven aan een ieder die aanwezig is.

De bewegingskunst die beoefend wordt met Sufi Whirling is universeel en is toegankelijk voor een ieder ongeacht achtergrond, lifestyle of leeftijd.



12 VOEDINGSADVIES



In het individuele gesprek met de voedingsdeskundige wordt het eigen eetpatroon doorgrond. Vervolgens

wordt gekeken of persoonlijke voorkeuren gebruikt kunnen worden om het eigen eetpatroon te optimaliseren. Met behulp van motivationele technieken en de nieuwste wetenschappelijke inzichten wordt gezamenlijk een voedingsschema met variatietips opgesteld die goed toepasbaar zijn in het dagelijks leven.

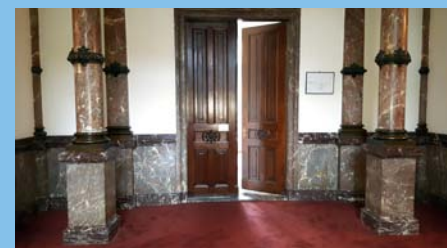
13 YOGA

De Yoga oefeningen die beoefend worden, zijn afkomstig uit de Hatha Yoga. De oefeningen zijn geworteld in de Veda's, de geschriften die de basis vormen voor de Indiase filosofie. De Yoga technieken zijn ontwikkeld om het lichaam te reinigen en de geest in balans te brengen.

In deze yoga lessen wordt de integrale Yoga met Mindfulness meditatie gecombineerd. In beide tradities speelt de bewuste aandacht van de ademhaling een centrale rol. Mindfulness Yoga kan door iedereen worden beoefend, ongeacht leeftijd of conditie. De lessen starten met een korte meditatie, waarbij we in het hier en nu komen en onze intentie zetten.

Daarna volgen ademhalingsoefeningen/ pranayama: hiermee reguleren we de stroom van energie in het lichaam. Het volgende vaste onderdeel is de Zonnegroet/ Surya Namaskar: een serie van in elkaar overgaande poses om het lichaam op te warmen. Daarna volgt de Hatha Yoga (de klassieke houdingen ofwel de asanas). Tot slot volgt de meditatie of ontspanningsoefening.

Voor meer informatie over Body-Mind-Soul kunt u contact met ons opnemen



Rozenhof 33 | 3311 JT Dordrecht (Nederland)

Telefoon: +31 (0)78 622 76 33

E-mail: info@derwishadvisory.com

Website: www.derwishadvisory.com



PRIKKELT UW ZINTUIGEN!