

Skillful Means jaartraining I, 2025 – 2026
Stress Transformeren in Voldoening
Maandag 19.00 – 20.30 uur live en Online

2025

08 september	Les 1 Introductie = proefles
15 september	Les 2 Zelfkennis – Jij en stress
22 september	Les 3 Programma resetten – Wellbeing – de 4 Nee's
29 september	Les 4 Balans herstellen – Lichaam en geest
06 oktober	Les 5 Zelfkennis – 3 redenen om gestrest te blijven
13 oktober	Les 6 Programma resetten – Een nieuwe taal

20 oktober Geen les - herfstvakantie

27 oktober	Les 7 Balans herstellen – Voelen en denken – Bewust voelen
03 november	Les 8 Balans herstellen – Voelen en denken – Intelligentie ontwikkelen 1
10 november	Les 9 Balans herstellen – Voelen en denken – Intelligentie ontwikkelen 2 (online of live in Winterwijk)
17 november	Les 10 Balans herstellen – Voelen en denken – Energiecentra in het lichaam 1

21 - 23 november Retraite Skillfull means Winterswijk

24 november	Les 11 Balans herstellen – Voelen en denken – Energiecentra in het lichaam 2
01 december	Les 12 Zelfkennis – Verantwoordelijkheid nemen
08 december	Les 13 Programma resetten – Zintuigen openen 1
15 december	Les 14 Programma resetten – Zintuigen openen 2

22 december Geen les - kerstvakantie

29 december Geen les - kerstvakantie

2026

05 januari	Les 15 Balans herstellen – Geven en ontvangen – Werken met de adem
12 januari	Les 16 Balans herstellen – Geven & Ontvangen – Waardering en motivatie 1
19 januari	Les 17 Balans herstellen – Geven en ontvangen – Waardering en motivatie 2
26 januari	Les 18 Balans herstellen – Geven en ontvangen – Zorgzaamheid in je werk brengen
2 februari	Geen Les – Longchenpa
09 februari	Les 19 Zelfkennis – Gewaarzijn en het vertrouwde bevragen
16 februari	Les 20 Het programma resetten – Thuis zijn door voelen
23 februari	Geen les – Krokusvakantie
02 maart	Les 21 Balans herstellen – Zijn en Doen – Aanwezig zijn IN je activiteiten
09 maart	Les 22 Balans herstellen – Zijn en Doen – Gerichte aandacht ontwikkelen
16 maart	Les 23 Balans herstellen – Zijn en Doen – Concentratie ontwikkelen
23 maart	Les 24 Balans herstellen – Zijn en Doen – Het positieve doen
30 maart	Les 25 Zelfkennis – Gewaar van tijd 1
06 april	Geen les – 2e Paasdag
11 april	Workshop “Stress Transformeren in Voldoening” 14.00 – 17.00 uur Live Amsterdam en Online
13 april	Les 26 Zelfkennis – Gewaar van tijd 2
20 april	Les 27 Het programma resetten – Een nieuwe oriëntatie
27 april	Geen les – Koningsdag/ meivakantie
04 mei	Les 28 Balans herstellen – Privé en Werk
11 mei	Les 29 Zelfkennis – Mindfulness van stress in 5 stappen

18 mei

Les 30 Afsluitende les