

Lekker In jouw Vel Training

Colourful

TRAINING & COACHING

Waarom Lekker In jouw Vel Training?

Van stress en overleven naar rust, balans en levensenergie

Veel mensen functioneren lange tijd op wilskracht. Stress, spanning en mentale druk worden normaal, tot het lichaam en hoofd signalen afgeven: vermoeidheid, onrust, prikkelbaarheid, piekeren of het gevoel jezelf kwijt te raken.

De **LIV** helpt je herkennen wat jij aan stress met je meedraagt én hoe je dit omzet naar ontspanning, herstel en een leven dat weer van jou is. LIV betekent:

- dat je spanning en ontspanning kunt afwisselen
- dat je in je lijf aanwezig bent in plaats van vast te zitten in je hoofd
- dat je leeft vanuit rust en regie in plaats van haast en overleven

Deze training brengt je terug naar balans tussen werk en privé, doen en zijn, hoofd en lichaam. Het is een training in zelfregie, herstel en levenskwaliteit waarbij je veel gaat voelen.

Wat ga je leren?

- stress, overbelasting en burn-outverschijnselen herkennen
- begrijpen wat stress doet in je brein, zenuwstelsel en lichaam
- omgaan met overprikkeling en energielekken
- balans creëren tussen werk en privé
- leven vanuit flow in plaats van overleven
- een persoonlijk stress- en bewustwordingsformulier invullen
- een concreet plan van aanpak maken

Datum & Locatie

Za 28 zo 29 maart 2026

Sportcampus Zuiderpark

Meester P. Droog Leever Fortuynweg 22

2533 SR Den Haag

Van ~~€ 499,-~~ **NU slechts € 300,- p.p.**

Incl. lunch, water, thee, snack

Van 10.00-17.00 uur.

Last van harde muziek? Neem oor bescherming mee.

Missie

Mijn missie met **Lekker In jouw Vel** is mensen helpen uit de overlevingsstand te komen en weer leven vanuit rust, bewustzijn en verbinding met zichzelf. Ik leer mensen hun stress te begrijpen, hun lichaam te bewonen. Je neemt de regie terug, maakt je leven aantrekkelijker, waardoor je meer geniet.

Interesse? Stuur mij een WA bericht.



Shine like the diamond you are!

Visie

Mijn visie met **Lekker In je Vel** is dat ik geloof dat duurzame gezondheid en geluk ontstaan wanneer mensen leren luisteren naar hun lichaam, verantwoordelijkheid nemen voor hun energie en keuzes maken die écht bij hen passen.

LIV is geen luxe, maar een voorwaarde om menswaardig te leven en werken.

Monique Pahladsingh

06-54935098

Event Kalender 2027 CTC Trainingen Tijd: 10.00-17.00 uur (incl. lunch, thee)

31 Januari 2026 Zaterdag € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	Kickstart Your Power (KYP): Herpak energie, focus & kracht. Dit is een reset die je helpt om in je kracht te staan zodat dit JOUW jaar wordt: helder, gefocust en vol vuur. Ken je dit? Je begint vol moed aan nieuwe voornemens...na enkele weken is jouw motivatie weg. Je valt terug in patronen of je verliest jezelf in drukte, stress of chaos. Doorbreek dit, activeer kracht, discipline zodat je met plezier jouw doelen bereikt. Zie uitstelgedrag én buig het om.
21 22 Feb 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Hardt Communicatie & Feedback (HCF): Spreek impactvol, met hart en kracht. Communicatie vanuit gelijkwaardigheid, wijsheid, volwassenheid en zelfvertrouwen. Loopt je gesprek stroef? Levert feedback spanning, misverstand, irritatie op? Ontdek jouw communicatie- en luisterstijl en het effect hiervan. Spreek krachtig, voer lastige gesprekken. Word vaardiger in feedback geven én ontvangen- eerlijk, respectvol en zonder spanning.
28 29 Maart 2026 Zaterdag € 499,- voor 2 dagen	Lekker In je Vel (LIV): Weg met stress, bo, angst, spanning, overprikkeling. Ervaar je stress, drukte in jouw hoofd, wil je ontspannen en bewuster leven, dan is LIV iets voor jou. Je vermindert stress, leert dingen loslaten, anders met problemen omgaan en je wordt bewust van je lijf en emoties. Hierdoor leef je meer ontspannen, en ervaar je meer geluk.
25 26 April 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Assertiviteit & Houden van jezelf (FLY): Grenzen zonder schulden. Leef met Zelfliefde, kracht, ruimte & rust te leven. Voel jij je snel leeg door werkdruk, relaties of verwachting? Wil je krachtig en vrijer in het leven staan? Dit is jouw doorbraak! Zet helder jouw grenzen neer, ook in moeilijke situaties. Ervaar diepe zelfliefde en zelfrespect, de basis van kracht. Word meester in zelfzorg, keuzes maken, ruimte innemen en trouw blijven aan jezelf.
9 Mei 2026 Zaterdag € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	Vrouwen POWER training (VP): Ontwaak jouw vrouwelijke kracht (Inner Queen). Straal kracht, zelfvertrouwen, sensualiteit, authenticiteit, balans en geluk uit in alles wat je doet. Activeer jouw vrouwen power: krachtig, zacht en vrij. Ervaar hoe kracht, sensualiteit en zelfliefde samenkomen in JOU. Ontdek kracht zonder hardheid en straal! Krijg inzicht in diepere, gezondere relaties, vind balans, intimiteit zonder verlies van jezelf. Kom thuis!
10 Mei 2026 Zondag € 99,- voor 1 dag	Man POWER training (MP): Ontwaak jouw mannelijke kracht (Inner King). Sta vol kracht zelfvertrouwen, focus en daadkracht. Neem verantwoordelijkheid voor jouw leven zonder verharding of jezelf te verliezen. Ervaar balans zodat je krachtig handelt en rust vindt in wie je bent: kracht met hart en zachtheid met ruggengraat. Wees wie je geboren was te zijn.
24 25 Okt 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen	Je eigen HELD zijn (HELD): Leiderschap en emotie management. Leef vanuit Rust, Kracht & Zelfbewustzijn: sta stevig in jezelf met mentale kracht. Leer omgaan vanuit rust en energie met gedachten, emoties, jouw gedrag, triggers en stress zonder overspoeld te raken. Krijg overzicht en meer vrijheid.
28 29 Nov 2026 Za en zo € 499,- voor 2 dagen (incl. lunch, thee)	Stop met people Pleasen en wegcijferen (SMP): Ontdek jouw ruimte, waarde & kracht. Cijfer jij jezelf weg, moeite met grenzen stellen, bang teleur te stellen, voel jij je schuldig wanneer je voor jou kiest? Doorbreek jouw oude patronen, leer je grenzen voelen, bewaken liefdevol maar helder. Herstel de verbinding met jouw lijf, intuïtie en emoties, zodat jij weer kunt kiezen voor jezelf. Ontdek hoe je jouw behoeften serieus neemt zonder schuldgevoel. Ervaar rust, kracht, ruimte in jezelf.
12 Dec 2026 ZA € 99,- voor 1 dag (incl. lunch, thee)	LOVE = LIFE training (LIL): Bouw aan een levendige, passievol, verdiepende relatie. Heb gezonde relaties vanuit vertrouwen, groei, balans en volwassenheid. Herken jouw behoeften en hoe deze je liefde en patronen sturen. Doorbreekt dynamiek zoals terugtrekken, straffen, controleren en leer lief hebben zonder strijd, afhankelijkheid of angst



Lekker In je Vel Training