

FLY Assertief & Houden van JOU

TRAINING & COACHING

Waarom FLY (First Love Yourself)

Zelfliefde is geen luxe, geen ego, geen "soft gedoe". Zelfliefde is innerlijke veiligheid. Zonder dit ben je aan het overleven. In FLY werk je aan een stevige, liefdevolle basis wat rust en kracht geeft. Vanuit hieruit maak je gezondere levenskeuzes.

- Voel jij je snel leeg door werkdruk, relaties of verwachtingen van anderen
- Ben je het zat om over je eigen grenzen heen te gaan?
- Wil je steviger, liefdevoller en vrijer in het leven staan?

Zelfliefde is geen luxe, geen ego, geen "soft gedoe". Zelfliefde is innerlijke veiligheid, jezelf gezond centraal zetten. Zonder dit leef ben je aan het overleven.

In FLY werk je aan een stevige, liefdevolle basis wat rust en kracht geeft. Vanuit hieruit maak je gezondere levenskeuzes

Wat ga je leren?

- Leer jouw grenzen helder voelen en liefdevol uitspreken, ook in moeilijke situaties.
- Ontdek jouw eigen energie en leer die bewaken, zodat je niet langer leegloopt.
- Ervaar diepe zelfliefde, zachtheid en innerlijke waardigheid, de basis van echte kracht.
- Word meester in zelfzorg, keuzes maken, ruimte innemen en trouw blijven aan jezelf.
- Herstel de verbinding met je lichaam en intuïtie, zodat je weet wat jou dient en wat niet
- Hoe je communiceert vanuit rust, kracht en verbinding op een assertieve manier.

Datum & Locatie

Za 25 en zo 26 april 2026

Sportcampus Zuiderpark

Meester P. Droog Leeve Fortuynweg 22

2533 SR Den Haag

Prijs & tijd

Van ~~€ 499,-~~ **NU slechts € 299,- p.p.**

Incl. lunch, water, thee, snack

Van 10.00-17.00 uur.

Last van harde muziek? Neem oorbescherming

Missie

Mijn missie van FLY (First Love Yourself) Assertiviteit & Houden van Jezelf is om mensen te begeleiden naar gezonde, liefdevolle grenzen, zodat zij leren kiezen voor zichzelf zonder schuldgevoel, angst of innerlijke strijd. Mijn aanpak is ervaringsgericht, lichaamsbewust en verdiepend.

Interesse? Stuur mij een WA bericht.



Shine like the diamond you are!

Visie

Mijn visie met FLY is dat veel mensen geen probleem hebben met assertiviteit, maar met innerlijke veiligheid en eigenwaarde. Daarom geloof ik dat echte assertiviteit niet gaat over "nee leren zeggen", maar bij jezelf blijven.

Monique Pahladsingh

06-54935098

Monique@ctcoaching.nl

Event Kalender 2026 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