

Voor jonge vrouwen van 20-25 jaar



# LUMINA

## lichter op pad

Schrijf je NU in via Lisette of Annieke:  
bel of mail ons en start op zaterdag 23 maart!

## Ga je mee op pad?

Je leven ligt aan je voeten, je mag op je eigen benen staan: VRIJHEID!!

Toch kan het lijken alsof de eerste stap zetten op je eigen weg een enorme berg is. Welke kant ga je op, wat is het juiste pad? Het kan voelen als een steile berghelling die op je afkomt waar je nooit alleen overheen komt. Het goede nieuws is dat je de reis niet alleen hoeft te beginnen.

## LUMINA neemt je 6 dagen mee op een reis in en om jezelf.

Je gidsen zijn wij, je reisgenoten zijn andere jonge vrouwen in de leeftijd van 20 t/m 25 jaar. Minimaal 6, maximaal 12 personen.

Ons programma bestaat uit verschillende onderdelen waarin jij jezelf beter leert kennen, jij meer jezelf wordt en van daaruit passende stappen kunt zetten.

**Je voelt je vrijer, rustiger en gelukkiger.**

## Programma 09.30-16.00uur

Dag 1 Wie ben ik?

Dag 2 Wat is mijn plek in mijn familiesysteem

Dag 3 Jezelf zijn en je sterk voelen

Dag 4 Over kwaliteiten en valkuilen

Dag 5 Je route bepalen met je eigen kompas

Dag 6 Feestje vieren van je eigen pad

## Data

Dag 1: zaterdag 23 maart

Dag 2: zaterdag 13 april

Dag 3: zaterdag 4 mei

Dag 4: zaterdag 25 mei

Dag 5: zaterdag 8 juni

Dag 6: zaterdag 29 juni

## Locatie

De Praktijk Heemstede, Jan van Goyenstraat 25  
2102CA HEEMSTED E

## Kosten

Introductieprijs € 750,- (BTW vrij) i.p.v. € 960,-  
inclusief koffie, thee, fris en lunch

## LUMINA gidsen



Lisette Thans  
Trainer & coach  
zoon en 2 dochters  
06 - 53768447  
[info@lisettethans.nl](mailto:info@lisettethans.nl)



Annieke van Berckel  
Trainer & coach  
3 dochters  
06 - 24592914  
[annieke@learninc.nl](mailto:annieke@learninc.nl)



# LUMINA

**Samen schijnen we licht op jouw  
ontwikkeling, communicatie, grenzen,  
zelfkennis en verbindingen.**

**Dit alles in samenhang met wat jij  
meebrengt voor jezelf en voor de groep.**