



ITZAMNA Human Development

E: [eric-itzamna@outlook.com](mailto:eric-itzamna@outlook.com)

M: 06 – 2395 0676

[www.itzamna.nl](http://www.itzamna.nl)

## INFORMATIEFOLDER

### **Individuele Ontmoeting met de Kluzenaar in Jezelf**

Ervaar één dag wat de Kluzenaar jou brengt in Levensles



## **Herkenbaar?**

Je ervaart het leven als stressvol? Anderen verwachten van alles van je en leggen hún normen aan jou op? En voor jezelf leg je de lat ook nog eens torenhoog?

Door overlevingsgedrag hoop je met die druk om te kunnen gaan. En te worden gezien en gewaardeerd als de persoon die je wilt zijn. Maar anderen zien het maar niet. Je gaat je nóg harder 'bewijzen'. Het helpt niks, maar je raakt volkomen uitgeput. Je wordt ziek, loopt tegen een burn-out aan of ontwikkelt verslavingsvormen.

Je hebt het gevoel dat je machteloos bent, geen eigen regie meer hebt, ongelukkig bent en de weg met jezelf kwijt bent. Je vraagt je ten diepste af "Wie ben ik?"

Dit gedrag krijg je vooral mee vanuit jouw familiesysteem. Daar kun je niks aan doen. Maar je kunt er wel mee leren omgaan

## **Ontmoet een dag jouw kluzenaar**

De 'Ontmoeting met de Kluzenaar in Jezelf' ondersteunt je in het herstelproces van een burn-out. Herken jij de symptomen en belemmeren ze je in het dagelijkse functioneren? De 'Ontmoeting met de Kluzenaar in Jezelf' helpt je om verder ziek worden te voorkomen.

Trek je een dag terug uit de dagelijkse hectiek. Neem de tijd voor jezelf. Leer naar je innerlijke wijsheid te luisteren. Mis de boodschap niet die zo belangrijk kan zijn voor de rest van jouw leven.

## **De Ontmoeting met de Kluzenaar**

De stappen in het leerproces dat de kluzenaar zelf doorliep, waren liefhebben, vergeven, loslaten en hernieuwen. De Kluzenaar had contact met zijn kern, zijn ziel. Zo kon hij intuïtief leven en werken, bij zichzelf blijven en gelukkig zijn.

Ervaar de Levensles van de Kluzenaar in Jezelf. In een individuele, intensieve dag (verdeeld over 2 dagdelen) ga jij jezelf ontmoeten. Op een natuurlijke manier ga je in gesprek met jezelf. Vanuit je eigen intuïtie.

Je ervaart dat geluk en verdriet bij elkaar horen. En dat je daar ook regie over hebt.

Tijdens deze tocht worden jouw ervaring en persoonlijke vragen met de levenservaring van de Kluzenaar samengebracht. Een tocht van bewustwording op een dieper niveau. Het kind van vroeger en de volwassene van nu ontmoeten, voelen en ervaren elkaar.

Uiteraard zijn er stilte- en ontspanmomenten. De boog kan niet altijd gespannen staan. Ik ondersteun deze tocht deels vanuit mijn overtuiging van systemisch werken.

## **Het programma**

Om je gelukkig te voelen heb je verbinding nodig met je kern. Ik vraag je om verder te gaan dan wat je van jouw ziel denkt te kennen.

We brengen je innerlijk kind (gekwetst en liefhebbend) in verbinding met de volwassene (in overleving en liefhebbend).

We hebben het ook over je Pijnlichaam, beschreven door spiritueel leraar en bestseller auteur Eckhart Tolle. We maken inzichtelijk wat er binnen jezelf gebeurt.

Op een systemische manier kijken we welke vraag voor jou op dat moment belangrijk is. Deze werken we uit in een opstelling of andere vorm.

## **Werkwijze**

Vooraf hebben we een intake. Op basis van je levensloop inventariseren we vragen en behoefte voor ondersteuning. Aan het einde van het intakegesprek stellen we de invulling vast voor de 2 dagdelen.

### *Eerste dagdeel (± 4 uur)*

Om 09.00 uur beginnen we de dag met een kop koffie/thee. Daarbij leg ik de Levensles van de Kluzenaar uit. Ook het Pijnlichaam en het Zielsgeluk komen kort aan de orde, net als de basisprincipes van het systemisch werken.

Dan gaan we naar buiten. Tijdens een wandeling gaan we in op jouw levensloop en hoe de support er uit kan zien.

Buiten maken we met oefeningen, stiltemomenten en praten contact met de 2 belangrijkste thema's van het innerlijke kind en de volwassene.

Na de wandeling reflecteren we en sluiten we dit dagdeel af.

*Tweede dagdeel (± 4 uur)*

4 tot 6 weken later zien we elkaar weer. Natuurlijk beginnen we weer met koffie en kijken we kort terug op de afgelopen weken. We betrekken eigen regie en persoonlijk geluk erbij.

Na een concentratieoefening trekken we de wandelschoenen weer aan en vertrekken we.

Je innerlijk kind en volwassene zijn onze eerste metgezellen. Tijdens de rust bespreken we de vraag die je wilt. Als we weer lopen, gaan we deze verdiepen. Na terugkeer werken we jouw vraag uit. Dit kan bijvoorbeeld in een opstelling.

We sluiten weer af met reflectie, waar jij nog behoefte aan hebt en hoe dit eruit kan zien.

### **Locatie**

Er zijn verschillende mogelijkheden voor de Ontmoeting met de Kluisenaar.

Bijvoorbeeld vanuit de praktijkruimte van Het Coachhuis, Ondernemershuis H 10, Hamerstraat 10 in Hengelo. Je parkeert gratis.

We kunnen ook naar Erve Niehof in Diepenheim. Een 5 eeuwen oude monumentale boerderij, vlak bij de oude watermolen van Diepenheim. Een historische plek voor iedereen die wil genieten van stilte en rust.

### **Prijs**

Het gehele programma bied ik aan voor € 695,-- exclusief 21% BTW.

Zoek je verdere verdieping dan kan dat. Een coaching gesprek duurt gemiddeld 1,5 uur. Het uurtarief is € 95,-- exclusief 21% BTW.

### **Even voorstellen: Eric Godschalk**



Ik ben geboren en getogen in Nederland en heb een (internationale) HR-achtergrond. Daarnaast was ik (arbeids)veiligheid en gezondheidsadviseur.

Ik verricht al jarenlang freelance coachopdrachten, specifiek voor organisatieontwikkeling. In de zorg, bij de overheid, woningcorporaties en voor productiebedrijven.

In 2017 ben ik met ITZAMNA begonnen. Hier ligt mijn focus op individuele vraagstellingen en behoeften. Vaak over persoonlijke thema's: zingeving, levensvragen, blokkades en trauma's.

Ik voer waardevolle reflectiegesprekken: 'Kerngesprekken'. We raken de diepere lagen, de kern, door onder andere gebruik te maken van systemisch werken.

Ik combineer wetenschap met spiritualiteit. Daarvoor heb ik 12 jaar bij een Maya-leermeester de spiritualiteitscyclus en rituelen bestudeerd en mij eigen gemaakt. Ik ben bevoegd Energetisch masseur, gebaseerd op de Tzolkin, de spirituele kalender van de Maya's. Ook ben ik Reiki Master.

Naast individuele coaching begeleid ik workshops en Inspiratiebijeenkomsten over zingeving, traumaopvang en -nazorg en persoonlijk geluk.

### **Wil je meer informatie of heb je vragen?**

Mobiel: 06 – 2395 0676

Email: [eric-itzamna@outlook.com](mailto:eric-itzamna@outlook.com)