

Workshop Energiek leven

*Voor iedereen die mee(r) wil doen
met beperkte energie*



lottie
VAN STARKENBURG
gids in eigen-zinnig leven

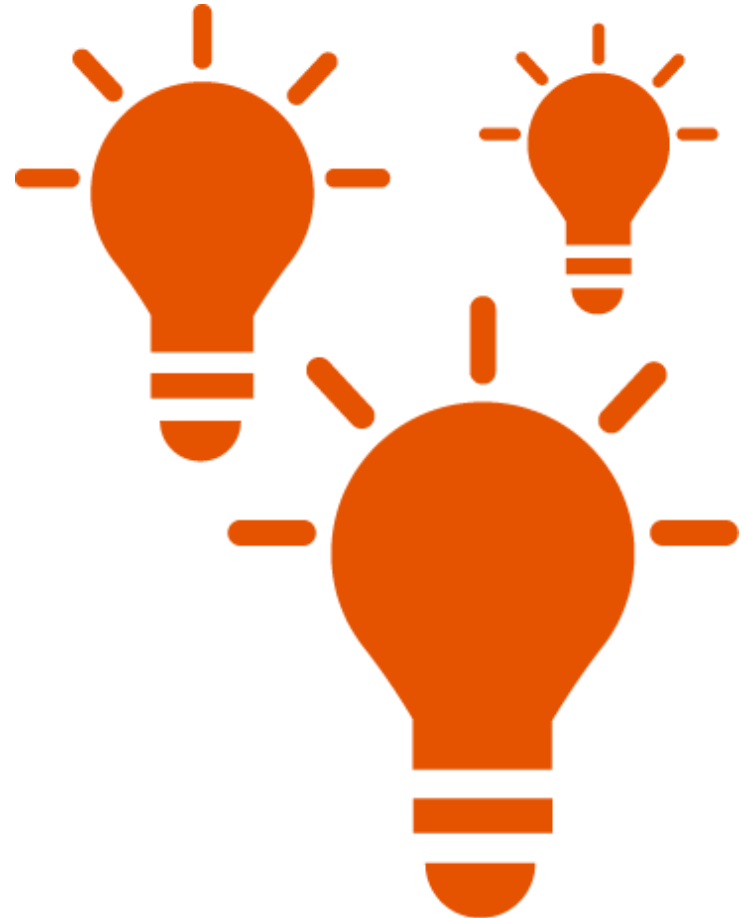
Versie 2024

Wie wil er niet meer energie?

Werken, zorgen, reizen, koken, sporten, hobbyen, schoonmaken, uit eten, wandelen, vrienden bezoeken, ... wat je ook wil doen, je hebt er energie voor nodig. **Energie betekent leven.**

Helaas hebben veel mensen niet zo veel energie. Een chronische ziekte, psychische kwetsbaarheid, lichamelijke beperking of gewoon een dagje ouder worden – bijna iedereen krijgt vroeg of laat minder energie. Hoe kun je dan toch mee blijven doen?

Goed energiemanagement is te leren. In haar boek 'Energiek leven' deelt Lottie van Starckenburg 11 strategieën voor meer energie. ***“Er is altijd een manier waarop jij meer energie kunt krijgen!”***



Inhoud workshop Energiek leven



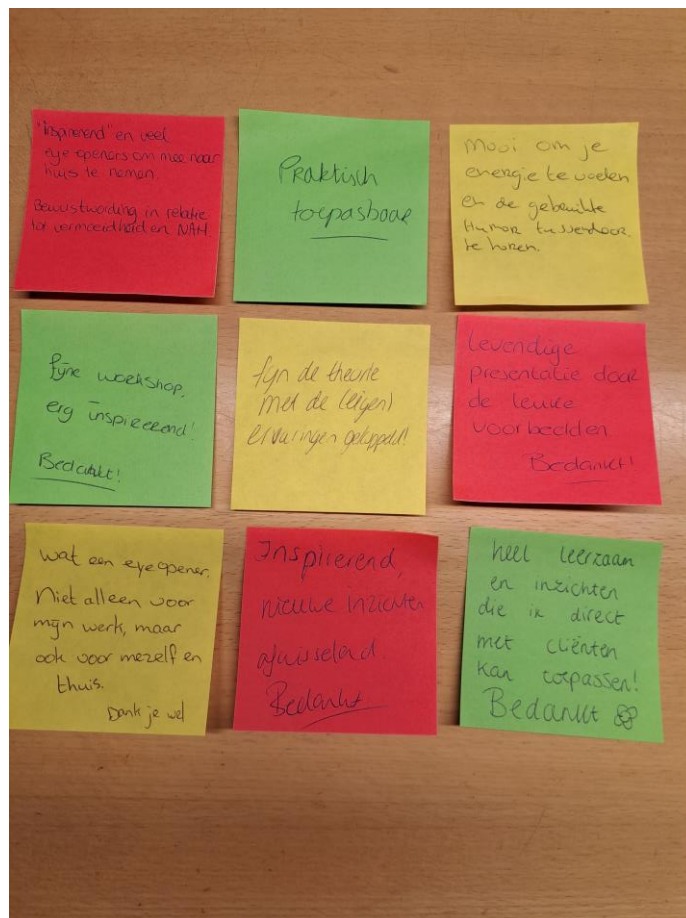
Ken jij ook van die mensen die van 's morgens vroeg tot 's avonds laat in de weer zijn? Van die mensen die een onuitputtelijke hoeveelheid energie lijken te hebben? **Wat is hun geheim?** Hoe kun jij deze inzichten toepassen in jouw leven? Met deze vragen gaan we in deze interactieve workshop aan de slag.

In 60 – 90 minuten komen drie strategieën voor meer energie uit het boek 'Energiek leven' aan bod. In begrijpelijke taal geeft Lottie **duidelijke en inspirerende voorbeelden.** Samen gaan de deelnemers op zoek naar hoe zij dit toe kunnen passen in hun eigen leven.

Reacties van deelnemers

- *“**Positief** verhaal door te focussen op wat mogelijk is met oog voor wat niet kan”*
- *“Een hele prettige combinatie van **leren en ervaring uitwisselen**”*
- *“Een helder en toegankelijk verhaal met **praktische handvatten** wanneer je door kanker of door een andere chronische ziekte beperkt bent in je energie. Voluit leven blijkt nog steeds mogelijk!”*

Dit zeiden de deelnemers van het NAH congres na afloop van de workshop →



Over Lottie van Starckenburg



Lottie van Starckenburg noemt zichzelf **gids in eigen-zinnig leven**. Haar werk gaat over de vraag hoe je zo goed mogelijk kunt leven met een langdurige aandoening, beperking of kwetsbaarheid. Over voluit leven met beperkte energie schreef ze het boek '**Energiek leven**'. Het is, zoals al haar werk, geïnspireerd op ervaringen van mensen die leven met langdurige aandoeningen, inclusief zichzelf. Ze werkt als zelfstandig spreker, trainer en schrijver. Haar leven deelt ze met haar Paul en hun twee tieners.

Meer informatie en boeken

Contact

06 16803871

lottie@lottievanstarkenburg.nl

www.lottievanstarkenburg.nl

Eerdere opdrachtgevers

NVLE, NVSP, Stichting PH, Turner contact, Caleidoscoop, NVN, Inloophuis Leven met kanker Woerden, OBA, NAH congres, ...

Boek 'Energiek leven'

Te koop bij elke boekwinkel

ISBN 9789083070506

