

JOIN THE DIABUDDIESCLUB



LET'S CELEBRATE TOGETHER

# Wereld Diabetes Dag

## WANNEER?

**Dinsdag 14 november 2023**

Welkom vanaf 8u45

We starten om 9u30

Slot om 19u30

## WAAR?

YEY House

Nieuwstraat 99

B-1730 Asse

Gratis parkeren aan het YEY House

**YEY House**

## KOSTPRIJS?

**€ 195 all in**

Er zijn maar **25 plekken** beschikbaar

Inschrijvingen sluiten op 15/9/23

## INSCHRIJVEN?

**COME AND JOIN US!**

Charlotte Pots

DIABETESLIFESTYLECOACH

# PROGRAMMA

09:00-09:45      Opening & welkom drankje & bite

09:30-09:45      Verwelkoming Charlotte  
*verbindingsmoment*

09:45-12:15      Workshop 1

12:30 -14:00

Lunch

*Indien gewenst, is er een mooie sportzaal om te bewegen, of een aparte ruimte voor ontspanning, meditatie en tijd voor jezelf of met anderen.*

*Liever sociaal contact?*

*De gezellige tuinkamer met uitzicht op de tuin biedt ook die mogelijkheid.*

14:00-16:30

Workshop 2

16:30-17:00

Koffie en iets lekkers

17:00-18:15

Workshop 3

18:15-19:30

Celebrate Life with diabetes

*Apero, small bites en gezellig samenzijn*



# WELKOM

Ik nodig je graag uit voor het Diabuddy Event 2.0 op Wereld Diabetes Dag, **dinsdag 14 november 2023.**

Deze dag belooft te stralen met een boeiend programma.

Het centrale thema draait om:

- **Verbinding**
- **Ontsnappen** aan gedachten en contact met ons innerlijke zelf
- **Durven voelen** wat we nodig hebben en in aanraking komen met onze behoeften

We willen ook de kunst van het 'vertragen' benadrukken. In onze drukke wereld raken we gemakkelijk verstrikt in de dagelijkse hectiek.

Laten we op 14/11 een moment nemen om te pauzeren, tot rust te komen en de **MAGIE** van het moment te ervaren.

**Samen keren we terug naar onze kern.**

Als je mijn reis volgt, weet je dat ik streef naar **kwaliteit**. Vorig jaar zorgde het eerste Life Event voor verwennerij en persoonlijke groei, tot in elk detail verzorgd.

Op **Wereld Diabetes Dag** staan we stil bij 'diabetes'.

Laten we dit samen beleven, ervaren en vieren.

Ben jij erbij?

# WORKSHOP 1

## De Emotie Expeditie: Van Gedachten tot Innerlijke Kracht, Van Hoofd naar Lichaam

Een boeiende workshop neemt je mee op een reis van emotioneel evenwicht, vanuit je gedachten naar je lichaam. Emoties zijn essentiële boodschappers, maar luister je ernaar? We duiken dieper in jouw emoties en gedachten en hoe ze samenkomen om je innerlijke wereld te vormen. Een ontdekkingsreis vol inzichten en persoonlijke groei staat voor je klaar.

Wat staat je te wachten:

☀️ **Emotie Barometer:** Stel je voor dat je emoties begrijpt als een soort thermometer voor je innerlijke wereld. We leren je herkennen of je blij, boos, verdrietig of zelfs een beetje angstig bent. Het is als het ontcijferen van een verborgen code!

☀️ **Van Gedachten naar Lichaam:** We tonen je hoe gedachten niet alleen in je hoofd zitten, maar ook je lichaam beïnvloeden. Voor mensen met diabetes is deze verbinding bijzonder relevant.

☀️ **Emotionele Kracht:** Je leert sterker omgaan met je emoties. Voor mensen met diabetes kan dit stressmanagement ondersteunen, wat cruciaal is voor diabetesbeheer.



## WORKSHOP 2

Breath to be free

It's a kind of magic!

### Ademcirkel – Liefde voor jezelf

Samen gaan we **de kracht van ademen** ontdekken.

Groots ademen.

Een ademcirkel brengt diepe ontspanning, welzijn en energietransformatie teweeg. Je voelt verbinding met je innerlijke wereld en vitaliteit krijgt een boost. Het is als **terugkeren naar je kern**.

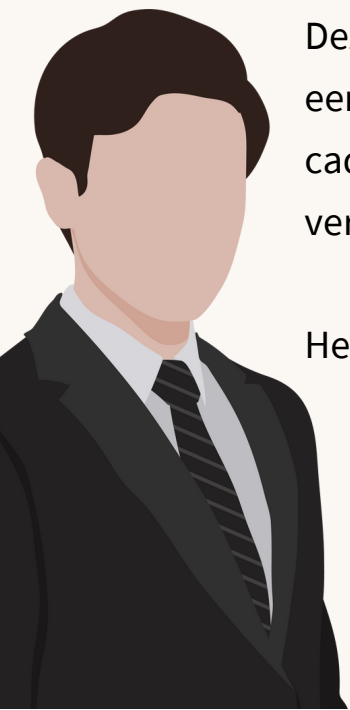
Stress en spanning smelten weg, terwijl we tegelijkertijd belemmerende overtuigingen aanpakken. Emoties zoals angst, boosheid en verdriet vinden een plek van oorsprong, waardoor ze niet langer herhalen.

**Je neemt controle over je gevoelens.** Blokkades worden opgemerkt, bewust doorvoeld en spanning wordt losgelaten. Dit herstelt de stroom van levensenergie.

Deze workshop biedt **bewuste zelftijd**. Ademen is krachtig en eenvoudig. We gaan het samen beleven. Geef jezelf deze quality time cadeau! Adem mee in een groep levenslustige diabuddies en ervaar de versterkende kracht van de groepsenergie.

Het is een soort **MAGIE**.

Meebrengen: yogamatje of deken om op te liggen + kussen.



## WORKSHOP 3

Wat er hier gaat gebeuren,  
houd ik nog even geheim.

Het wordt iets geweldig waar alles samenvalt en je de  
magie voelt die we gedurende de dag hebben  
opgebouwd.

*“The universe buries strange jewels deep within us all, and then stands back to see if  
we can find them.”*  
Elizabeth Gilbert

**Schrijf je vandaag nog in voor het "Diabuddy Event 2.0"**

Een dagreis naar Emotioneel Meesterschap en begin jouw reis naar een  
krachtiger en positiever leven mét diabetes.

Meld je aan via **[deze link](#)** en zet de eerste stap op weg naar emotioneel  
welzijn en meesterschap.

We kijken ernaar uit je te verwelkomen op deze betekenisvolle reis!  
Met enthousiaste groeten,

Jouw diabuddy,  
Charlotte Pots  
Diabeteslifestylecoach

