

Cursus

ZELFLIEFDE • HERENIGING •
TRANSFORMATIE

Terug naar je kernfrequentie

Een online cursus om jezelf
opnieuw te leren kennen,
beter begrijpen en kiezen voor
wie jij werkelijk bent.

Start: maandag 12 oktober 2026
online op de website.

ZELFLIEFDE • HERENIGING • TRANSFORMATIE

Voor wie is deze cursus?

Deze cursus is voor jou als je:

- jezelf beter wilt leren kennen en begrijpen;
- merkt dat je steeds in dezelfde patronen terechtkomt;
- vaak voor anderen zorgt en jezelf daarin vergeet;
- moeite hebt met grenzen aangeven of nee zeggen;
- jezelf regelmatig aanpast aan anderen;
- begrijpt waar bepaalde patronen vandaan komen, maar nog niet weet hoe je het anders kunt doen;
- opnieuw verbinding wilt maken met jezelf en jouw eigen waarheid;
- bewuster wilt leren kiezen en anders wilt omgaan met oude patronen;
- behoefte hebt aan meer zelfinzicht, bewustwording en persoonlijke ontwikkeling.

Je hoeft niet precies te weten waar je moet beginnen.

Deze cursus neemt je stap voor stap mee van jezelf leren zien en begrijpen, naar opnieuw verbinding maken met jezelf en uiteindelijk bewust andere keuzes maken.

ZELFLIEFDE • HERENIGING • TRANSFORMATIE

Wat leer je?

In deze cursus leer je:

- jezelf beter kennen en begrijpen;
- herkennen welke patronen steeds terugkomen;
- bewust worden van je gevoelens, behoeften en grenzen;
- zien waar je jezelf aanpast of jezelf onderweg bent kwijtgeraakt;
- opnieuw verbinding maken met jezelf;
- oude patronen en overtuigingen herkennen;
- bewuster voor jezelf kiezen;
- anders reageren dan je gewend bent;
- steeds meer leven vanuit jouw eigen waarheid;
- inzichten daadwerkelijk toepassen in je dagelijks leven.

ZELFLIEFDE • HERENIGING • TRANSFORMATIE

Een online cursus om jezelf opnieuw te leren kennen, begrijpen en kiezen voor wie jij werkelijk bent.

Start: maandag 12 oktober 2026

Soms weet je dat je iets anders wilt, maar blijf je toch reageren zoals je altijd hebt gedaan.

- Je past je aan.
- Je zegt ja terwijl je nee voelt.
- Je neemt verantwoordelijkheid voor anderen.
- Je raakt jezelf kwijt in relaties of verwachtingen.
- Of je begrijpt inmiddels waar bepaalde patronen vandaan komen, maar weet nog niet hoe je het daadwerkelijk anders gaat doen.

Deze cursus neemt je stap voor stap mee in dat proces.

3 modules – terug naar je kernfrequentie

1. Zelfliefde

Je leert jezelf zien, begrijpen en steeds bewuster voor jezelf kiezen.

2. Hereniging met jezelf

Je gaat opnieuw verbinding maken met jezelf en ontdekken welke delen van jou onderweg zijn aangepast, onderdrukt of opzijgezet.

3. Transformatie

Je gaat van inzicht naar verandering. Je leert oude patronen herkennen, anders kiezen dan voorheen en steeds meer leven vanuit jouw waarheid.

Hoe werkt de cursus?

De cursus is volledig online en je kunt zelfstandig aan de slag. Je werkt in jouw eigen tempo door de modules en opdrachten heen. Je hoeft dus niet alles achter elkaar te doen.

De oefeningen en opdrachten zitten bij de cursus inbegrepen, zodat je niet alleen leest, maar ook daadwerkelijk met jezelf aan de slag gaat.

Er is een groepsbelmoment op
woensdag 14 oktober van 18:30-19:30 uur



Daarnaast kun je bij vragen altijd via de app contact opnemen. Loop je ergens tijdens de cursus tegenaan en heb je behoefte aan extra uitleg? Dan is telefonisch contact mogelijk na overleg en op afspraak.

En als je ergens dieper op wilt ingaan?

Deze cursus is algemeen opgesteld en gaat niet specifiek in op jouw persoonlijke situatie.

Loop je tijdens of na de cursus tegen iets aan waarvan je voelt:
“Hier wil ik persoonlijk dieper naar kijken.”

Dan kun je kiezen voor een persoonlijke reading op maat.

Daarmee kunnen we specifiek kijken naar jouw situatie, patronen en wat er bij jou speelt. Extra korting door volgen cursus

ZELFLIEFDE • HERENIGING • TRANSFORMATIE

Dit is een algemene cursus voor persoonlijke ontwikkeling.

Je werkt zelfstandig met de modules en opdrachten. Wil je tijdens of na de cursus dieper ingaan op jouw persoonlijke situatie? Dan is een persoonlijke reading op maat mogelijk.

Je hebt **tot en met 15 november 2026** de tijd om de cursus in je eigen tempo te doorlopen. Je hoeft dus niet alles achter elkaar te doen.

Meer tijd nodig? Een verlenging is altijd mogelijk in overleg. Zo hoef je niet het gevoel te hebben dat je alles binnen een bepaalde periode moet afronden.

Aanmelden, meer informatie en prijzen kan via WhatsApp.

ZELFLIEFDE • HERENIGING • TRANSFORMATIE

Extra info cursus

- Start: geopend op maandag 12 oktober 2026
- Je ontvangt na aanmelding de cursuslink met je persoonlijke inlogcode. Je werkt zelfstandig en in je eigen tempo je hebt toegang TM 15 november. Verlenging is altijd mogelijk in overleg zonder extra kosten.

Inbegrepen:

- 3 online modules: Zelfliefde • Hereniging met jezelf • Transformatie
- Alle oefeningen en opdrachten
- Ondersteuning via de app
- Telefonisch contact na overleg wanneer je ergens tegenaan loopt
- **Groepsbelafspreek: woensdag 14 oktober, 18:30–19:30 uur**
- Wil je tijdens de cursus persoonlijk dieper ingaan op jouw situatie? Dan is een persoonlijke reading op maat mogelijk, met 25% korting op readings vanwege je deelname aan de cursus.

Introductieprijs

- €80,- i.p.v. €122,-

ZELFLIEFDE • HERENIGING • TRANSFORMATIE

Extra info cursus

Zo werkt de cursus

- Na je aanmelding ontvang je de link naar de online cursus met jouw persoonlijke inlogcode.
- **Vanaf maandag 12 oktober 2026 kun je direct starten met de drie modules:**
- **Zelfliefde, Hereniging met jezelf, Transformatie**
- Je werkt zelfstandig in je eigen tempo, bijvoorbeeld maandag, dinsdag en woensdag aan de modules en opdrachten.
- **Woensdagavond is er een groepsbelmoment van 18:30–19:30 uur, waarin je vragen kunt stellen en ervaringen kunt delen. Daarnaast kun je bij vragen altijd via de app contact opnemen.**
- Je hebt tot en met t/m 15 november 2026. de tijd om de cursus in jouw eigen tempo te doorlopen. Je hoeft dus niet alles in één keer te doen. Neem de tijd om de informatie te lezen, de opdrachten te maken en de inzichten rustig te laten binnenkomen. Meer tijd nodig kan altijd
- Loop je tijdens de cursus ergens tegenaan of heb je een vraag? Dan is er op de afgesproken momenten telefonisch contact mogelijk na overleg. Whats app mag altijd je mag altijd appen
- Meer tijd nodig? Een verlenging is altijd mogelijk in overleg.
- De cursus is algemeen opgesteld en biedt je handvatten om zelfstandig met jezelf en je eigen patronen aan de slag te gaan. Wil je ergens persoonlijk dieper op ingaan, dan is een persoonlijke reading op maat ook mogelijk als aanvulling.
- Normale prijs €122,-
- **€66,- bij aanmelding t/m zaterdag 10 oktober 2026**
- **Vanaf zondag 11 oktober €80,-**

DISCLAIMER & GEBRUIKSVORWAARDEN

Deze cursus is ontwikkeld voor persoonlijke ontwikkeling, bewustwording, zelfreflectie en spirituele groei.

De informatie, oefeningen en opdrachten in deze cursus zijn bedoeld als algemene informatie en ondersteuning bij je eigen proces. De cursus is geen medisch, psychologisch of psychiatrisch advies en vervangt geen professionele zorg, behandeling, diagnose of begeleiding door een arts, psycholoog of andere gekwalificeerde zorgprofessional.

Er worden binnen deze cursus geen medische diagnoses gesteld en er worden geen medische of psychologische behandelingen aangeboden.

Iedereen doorloopt zijn of haar eigen proces op een andere manier. De cursus geeft inzichten en handvatten, maar kan geen specifiek resultaat of verandering garanderen. Je blijft zelf verantwoordelijk voor de keuzes die je maakt en voor hoe je de informatie uit de cursus toepast.

Persoonlijke begeleiding

De cursus is algemeen opgesteld en is niet specifiek geschreven voor jouw persoonlijke situatie. Wanneer je behoefte hebt aan meer persoonlijke verdieping, kan een persoonlijke reading op maat worden aangevraagd.

Een reading is eveneens gericht op persoonlijke ontwikkeling, bewustwording en inzicht en is geen vervanging voor medische, psychologische of psychiatrische zorg.

Auteursrecht & gebruik van de cursus

De inhoud van deze cursus is eigendom van J'Adore Bien-être en is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de deelnemer.

Het is niet toegestaan om de cursus, teksten, opdrachten, afbeeldingen, werkbladen of andere onderdelen geheel of gedeeltelijk:

- te kopiëren of reproduceren;
- door te sturen of met anderen te delen;
- online te plaatsen of openbaar te maken;
- te verkopen of commercieel te gebruiken;
- te verspreiden via WhatsApp, social media, websites of andere kanalen.

De persoonlijke inloggegevens en toegang tot de cursus zijn uitsluitend voor de **deelnemer zelf en mogen niet aan anderen worden verstrekt.**

Door deel te nemen aan de cursus ga je akkoord met deze voorwaarden.

De cursus is gebaseerd op mijn persoonlijke ervaring en op mijn eigen kennis en inzichten

Er wordt geen garantie gegeven op een specifiek resultaat of op heling. De cursus is gericht op bewustwording en persoonlijke ontwikkeling en biedt geen vervanging voor professionele medische, psychologische of therapeutische begeleiding.

J'Adore Bien-être

Persoonlijke ontwikkeling • Bewustwording • Spirituele groei