

ALLES OVER DE OPLEIDING

InnerEssence Facilitator Opleiding



InnerEssence
J O U R N E Y

WAT HOUDT DE OPLEIDING IN?

InnerEssence Facilitator Opleiding

Leer in 4 maanden tijd energetisch & systemisch coach te worden met de unieke InnerEssence methode. Deze Energetische & Systemische Coach opleiding is voor jou wanneer je coach, therapeut of facilitator wilt worden of wanneer je dit al bent maar jouw vaardigheden wilt uitbreiden.

Na 4 maanden kun jij zowel 1 op 1 sessies begeleiden, als groepssessies, zowel online als offline.

Jouw cliënten krijgen antwoorden op hun vraagstukken door jouw energetische en systemische begeleiding.



De opleiding combineert meerdere technieken zoals krachtig spaceholderschap, energetische principes en systemische principes zodat je op die manier niet meerdere opleidingen hoeft te volgen maar alles wat je nodig hebt om jouw cliënten te begeleiden in deze 4 maanden opleiding inzit.

Bekijk [hier](#) de video



ENERGETISCHE & SYSTEMISCHE SESSIES

Hoe werkt dit precies?

In deze opleiding weren we met een unieke methode, de InnerEssence methode. Je leert hoe je energetische en systemische sessies begeleidt van 75 minuten, waarin jouw client inzichten en systemische antwoorden ontvangt. Deze werken diep door waardoor jouw client in actie en beweging komt, ook na de sessie.

Waar veel therapieën en coachings focussen op 1 specifieke laag: cognitief of emotioneel of fysiek of energetisch, werkt de InnerEssence methode vanuit de 4 lagen samen. Waardoor je een holistisch perspectief krijgt op het vraagstuk van jouw client. Vanuit het hoofd zakken we in het lichaam, het hart, het onderbewuste en de ziel.

De lagen waar mee gewerkt wordt zijn:

Emotioneel



Tijdens en na de sessie kunnen emoties vrijkomen omdat we werken op de emotionele laag. Denk aan huilen, lachen, frustratie, boosheid. Het voelen van emoties zorgt voor heling en integratie van inzichten en keuzes.

Fysiek

Wanneer de levensenergie weer stroomt, kan beweging vanuit het lichaam op een natuurlijke manier ontstaan. Met specifieke aanrakingen op het lichaam tijdens de sessie ondersteun je jouw cliënten in hun proces. Deelnemers voelen zich na een sessie vaak lichter, vrijer en meer gegrond.



Cognitief

Doordat we werken met een systemische laag zullen deelnemers inzichten ontvangen over zichzelf en het aspect wat ingebracht wordt in de sessie (de voorbeelden van thema's en aspecten komen later uitgebreid aan bod in deze brochure). Het antwoord op het vraagstuk wordt zichtbaar in de sessie waardoor er helderheid en vertrouwen ontstaat.

Energetisch

Deelnemers kunnen de energie voelen stromen met subtiele sensaties zoals tintelingen en warmte in hun lichaam of op bepaalde (chakra) punten. Stromende levensenergie is heel krachtig en zorgt voor activatie, ontspanning, heling en creativiteit.

”Ondanks dat ik al een aardige rugzak vol met methodes had voelde ik aan alles, hier heb ik bij te zijn! Het heeft me weer echt een laag dieper bij mezelf gebracht en me de tools gegeven om ook die laag dieper te kunnen gaan bij mijn klanten.

De opleiding zit super in elkaar en maakt dat je echt helemaal klaar gestoomd bent om na afloop zelf de InnerEssence methode vol vertrouwen te kunnen toepassen. Voor mij was vooral het werken met energie zoooo intens mooi. Heb echt genoten en ga nog zoveel genieten van het doorgeven van deze methode!”

- NICOLE IN 'T ZAND
Holistisch therapeut



WAT LEER JE PRECIES?

Wat leer je tijdens de 4 maanden opleiding?

- Krachtig spaceholderschap:
 - Je leert een veilige setting te zetten voor de deelnemer zowel voor, tijdens als na de sessie.
 - Je leert een veilige setting te creëren voor jezelf zodat je niet leegloopt op het geven van sessies, te veel verantwoordelijkheid draagt of jezelf te veel weggeeft. Denk aan thema's zoals energiemangement, leiderschap, grenzen aangeven en de juiste rol pakken in de sessie.
 - Je weet wat je moet doen als iemand bijvoorbeeld heftige emoties ervaart, er weerstand is of je het gevoel hebt dat je energie overneemt.
- Alle aspecten van de InnerEssence methode
 - Je leert hoe je een energetische sessie kan combineren met een systemische sessie volgens de unieke & krachtige InnerEssence methode.
 - Je leert werken met energie, aanraking, muziek en systemische aspecten in te brengen in de sessie.
 - Je leert met vertrouwen deze krachtige transformaties te begeleiden op een holistische wijze: cognitief, emotioneel, energetisch en fysiek.
 - Je integreert een kader van 6 verschillende fases in een sessie die jouw rust en vertrouwen geven en waardoor je juist meer ruimte hebt om je intuïtie te volgen.
 - Je begrijpt het belang van verschillende soorten muziek tijdens sessie en weet wanneer je welke muziek kunt gebruiken.
 - Je leert je stem effectief te gebruiken tijdens het geven van een sessie en kan iemand begeleiden in de juiste thema's.
 - Je leert hoe je diverse thema's kunt gebruiken in sessies en kunt variëren zodat de sessie past bij de ontvanger(ε)

WAT LEER JE PRECIES?

Wat leer je tijdens de 4 maanden opleiding?

- Online vs. offline | Groep vs. 1 op 1 sessies
 - Je leert uitgebreid hoe je op een veilige en effectieve manier sessies online en op locatie geeft. Wat zijn de verschillen? Waar heb je op te letten? Ook leer je wat de essentiële verschillen zijn tussen groepssessies en 1 op 1 sessies begeleiden. Hoe werk je dan met een thema of vraagstuk? En hoe zorg je dat iedereen in de groep een veilige en effectieve sessie ontvangt?
- Eigen persoonlijke reis:
 - Je ontvangt meerdere sessies zodat je zelf groeit en ook ervaart hoe het is om deelnemer te zijn in individuele setting en in een groep en zal daardoor ook een persoonlijke transformatie ervaren.
- Samenwerkingen:
 - Je leert hoe je samen met andere coaches kunt samenwerken en hoe je spaceholders inzet tijdens je eigen sessies voor een nog veiligere en gedragen setting.
 - Je leert een grote groep coaches (meer dan 150+ door heel Nederland en België) kennen en dit biedt je een super netwerk voor samenwerkingen.

Bekijk de video door hieronder op de play knop te klikken om te zien hoe een sessie eruit ziet.





”Wat de opleiding mij heeft
gegeven is een verdieping in mijn
werk met energetische sessies. Ik
heb de perfecte methode gevonden
die ik steeds kan gebruiken,
afgestemd op wat er voor die klant
nodig is.

- DEIRDRE EGBERINK

Intuitief coach & Human Design embodiment



4 MAANDEN OPLEIDING

Hoe ziet de 4 maanden opleiding er uit?

1

Kick-off &
spaceholding

2

Blok 1:
3 lesdagen

3

Blok 2:
3 lesdagen

4

Integratie



Maand 1: Kick-off & Spaceholding

Je start met een online kick-off waarin je alle deelnemers ontmoet. Je gaat vervolgens aan de slag met de online leeromgeving over spaceholderschap. Met sterk spaceholderschap zal er veiligheid zijn voor jouw deelnemers waardoor ze zich durven openen en je waardevolle sessies zult geven. Daarom zien we dit als de basis. Of je nu begint als coach of al veel ervaring hebt, in spaceholderschap kunnen we ons altijd blijven ontwikkelen, leren en reflecteren. We gaan dieper in op onderwerpen zoals energetisch leiderschap, energiemanagement en hoe pak je de juiste rol en verantwoordelijkheid in je sessies. Je ontvangt na aanmelden voor de Energetische & Systemische coach opleiding al direct toegang tot de online leeromgeving dus je kan gelijk starten.

Maand 2: de InnerEssence methode – de basis

Tijdens het eerste blok van de 3 lesdagen leer je alles over de InnerEssence methode. Je leert niet alleen wat je doet, maar vooral vanuit welke energie je het doet. We nemen je stap voor stap mee in de unieke InnerEssence methode. Aan het einde van dit lesblok kun je al energetische en systemische sessies geven.

Maand 3: de InnerEssence methode – de verdieping

Je neemt je ervaringen en vragen naar aanleiding van je oefensessies mee in het tweede blok van 3 lesdagen. We gaan ook verder verdiepen en oefenen met 1 op 1 en groepssessies. Fantastische momenten waarin alles samenkomt!

Maand 4: Integratie

In de laatste maand zetten we de puntjes op de i en sluiten we af met een online integratie sessie.

Wat maakt deze opleiding zo uniek?

Het unieke aan de 4 maanden InnerEssence Facilitator opleiding is:

Combineren van energetisch met systemisch werk

- De enige opleiding in Nederland en België waarin je zowel energetisch leert te werken als systemisch leert te werken op een specifiek thema.

100% verdieping in krachtig spaceholderschap

- Je ontvangt ook een volledige opleiding in spaceholderschap, naast het leren hoe je een energetische & systemische sessie begeleidt. De meeste opleidingen staan voor 95% stil bij het leren van de methode, de tool, en voor 5% is er ruimte om te hebben over spaceholderschap. Bij onze opleiding besteden we 100% aandacht aan spaceholderschap door de Safe Space opleiding en 100% aandacht voor de methode die je leert tijdens de live lesdagen.

Werken vanuit een specifiek vraagstuk

- Het werken met een specifieke intentie of vraagstuk zorgt voor heldere inzichten die direct verandering opleveren in het dagelijks leven. Je leert de unieke InnerEssence methode waarin je in 6 fases in de sessie iemand energetisch en systemisch begeleidt. Het is dus niet “ga maar liggen, en we zien wat er ontstaat”, maar je begeleidt iemand echt aan de hand van de 6 fases naar hun eigen essentie, naar het antwoord op hun vraagstuk.

Zet jouw cliënten in hun kracht

- Als energetisch & systemisch coach help je jouw cliënten om in hun eigen kracht te staan en zelf de antwoorden te vinden. Dus jij als coach geeft geen adviezen, maar je helpt de ander juist in zijn/haar eigen kracht te staan en dus ook zelf verantwoordelijkheid te nemen.

Warme community van 150+ facilitators

- Je komt in een warme community van meer dan 150 energetische & systemische coaches in Nederland en België. Je kunt altijd je vragen blijven stellen, we organiseren regelmatig interviews en er ontstaan hele toffe samenwerkingen vanuit de groep.



”Ik had deze opleiding voor geen goud willen missen. De opleiding kwam precies op het juiste moment. Ik had een nieuwe invalshoek nodig voor mijn groepssessies, maar vooral ook 1-op-1.

Energetisch werk is waar mijn hart ligt, daar miste ik diepgang op energetisch niveau, vanuit mijn eigen energie & intuïtie. Daar heb ik nu zoveel meer vertrouwen en plezier in, om dat wat ik kan en weet te delen met anderen”

- KIM SPIERINGHS

Yogadocente & vrouwencirkels



VOOR JOU

Voor wie is de opleiding geschikt?

De opleiding is geschikt voor coaches, therapeuten, facilitators, professionals en ondernemers. Of je dit nu ziet als een verdieping & verbreding van jouw toolboxkist of dat je net start. Ook als je deze opleiding ziet als puur persoonlijke ontwikkeling ben je welkom. Elke deelnemer ondergaat namelijk altijd een diepgaand persoonlijk proces tijdens de opleiding waardoor het altijd richting en tools geeft in je leven en werk.



Je wilt werken vanuit de essentie

Je wilt niets liever dan dat de mensen met wie je werkt hun essentie ontmoeten, vanuit het hart en vanuit de ziel. Zonder te veel hoofd erbij. Zodat vanuit hieruit bewustzijn, heling en transformatie ontstaat. Je wilt ook graag ze zelf het antwoord vinden, zien, voelen of weten in plaats van dat jij het antwoord aan ze geeft of het voor ze invult.

Je merkt dat cliënten teveel op je leunen

Heb je klanten die aan je hangen of vaak in de slachtofferrol schieten? Voel je dat je zelf alle verantwoordelijkheid aan het dragen bent? Herken je het dat je te veel zelf aan het doen bent, aan het voorstellen bent en aan het checken bent? In deze opleiding leer je hoe je je klant in haar eigen kracht zet en snel en effectief tot de kern komt.

Je wilt meer bereiken en minder praten

Coachsessies waarin veel gepraat wordt en te weinig doorbraak is, vind je steeds vermoeiender worden. Je wilt op een diepere manier gaan werken, op een laag waar mensen echt veranderen.

Je gunt je cliënten diepere transformaties

Je merkt dat je jezelf wilt verdiepen. Je wilt graag dat je sessies niet alleen inzicht geven, maar ook werkelijk verschuiving brengen.

Je hebt behoefte aan afwisseling

Je wilt variatie inbrengen in je sessies en/of (one day) retreats met verschillende vraagstukken en thema's. Misschien werk je met massages, cupping en breathwork en weet je dat sommige sessies om meer vragen, bijvoorbeeld meer afwisseling, meer verdieping, meer creativiteit en intuïtie.

Je voelt dat het tijd is voor een andere manier van begeleiden

- Van 1-op-1 naar groepen (of andersom)?
- Wil je minder losse sessies en meer trajecten?
- Of juist naar online sessies geven? Of juist terug naar offline?

Wat je verlangen ook is, deze methode is eenvoudig te combineren met wat je al doet en brengt de verdieping die je zoekt.





"Ik heb geleerd wat spaceholding echt betekent, heb echt leren werken met energie en heb me kunnen verdiepen op een manier die ik onmiddellijk in mijn praktijk kan gebruiken.

Het klopt helemaal.

Ik voel me zoveel krachtiger dankzij deze 'tool'. Terwijl 'tool' de lading totaal niet dekt!

Dankbaar!

- KATRIEN DEBEUCKELAERE

Holistische coach



THEMA'S

Met welke thema's, vraagstukken & intenties kun je werken?

Letterlijk met ieder thema, vraagstuk of intentie die jouw klant heeft. Dit is zo mooi aan het combineren van een energetische werk met systemisch werk.

Zo werken onze coaches met onderwerpen en vraagstukken zoals:

- Fysieke klachten: waar komen ze vandaan? Wat hebben ze nodig om te verminderen?
- Keuzemoment in het leven: heb ik te wisselen van baan? Heb ik te emigreren? Ik loop vast in mijn relatie, wat kan ik nu het beste doen?
- Business onderwerpen: wie is mijn ideale klant? Welk aanbod en welke prijzen willen er doorkomen op een energetisch & systemische laag? Hoe breek ik door mijn omzetplafond heen?
- Aanstaande moeders begeleiden: wat heb ik nodig in mijn zwangerschap? Wat wil de naam van mijn kindje zijn? Hoe kan ik de bevalling lichter tegemoet gaan?
- Familie dynamieken: waarom stroomt het niet tussen mijn moeder en mij? Wat is de (on)gezonde dynamiek tussen mijn broer en mij? Waarom voel ik zo de druk om het goed te doen vanuit mijn vader?
- En denk ook aan onderwerpen zoals verbinden met jouw hogere zelf, verbinden met jouw zielsfamilie, verbinden met jouw toekomstige zelf, verbinden met jouw liefdevolle zelf, vrije zelf, speelse zelf etc.

De onderwerpen kun je dus helemaal uitkiezen afhankelijk van het vraagstuk van je klant. Je leert tijdens de opleiding hoe je deze onderwerpen kan verweven in de 6 fases van de sessie die je geeft.



”De opleiding heeft me niet alleen meer tools gegeven voor mijn praktijk maar ook meer kracht en vertrouwen in mezelf. Meer te vertrouwen op wat mijn intuïtie me al vertelde.

De tool is zo enorm krachtig en we leren echt om hiermee aan de slag te gaan op mijn unieke wijze. Ook heb ik er mooie vriendschappen aan overgehouden”

- WIENEKE PRINSEN

Reflexologie, massages & energetische sessies

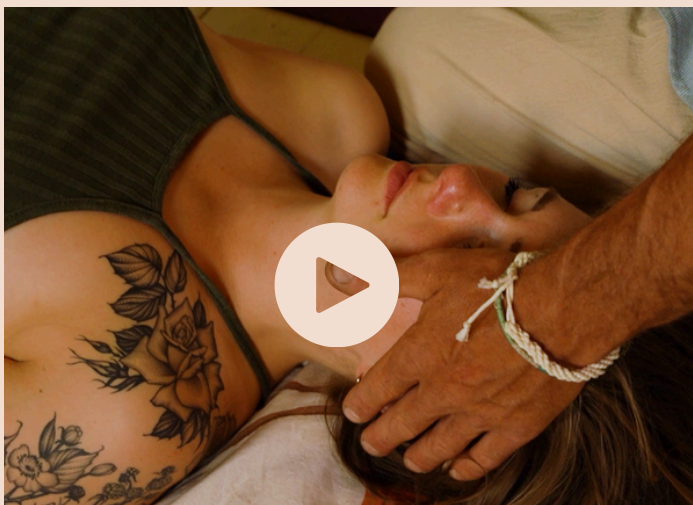


Alle praktische info op een rijtje

Praktische informatie

- De opleiding duurt 4 maanden
- We starten met een online kick-off
- Je volgt de online opleiding Safe Space in jouw eigen tempo
- Daarna is er 2x een blok met 3 live opleidingsdagen
- Je ontvangt toegang tot de online leeromgeving en een hardcopy manual waarin alle stappen en elementen van de opleiding terug te lezen zijn
- Tijdens de gehele 4 maanden ontvang je support van de docent en de rest van het team
- We sluiten af met een online Integratie moment
- Je wordt onderdeel van een warme community met 150+ coaches. We komen regelmatig samen voor intervisie, er ontstaan toffe samenwerkingen en je kunt altijd je vragen blijven stellen.

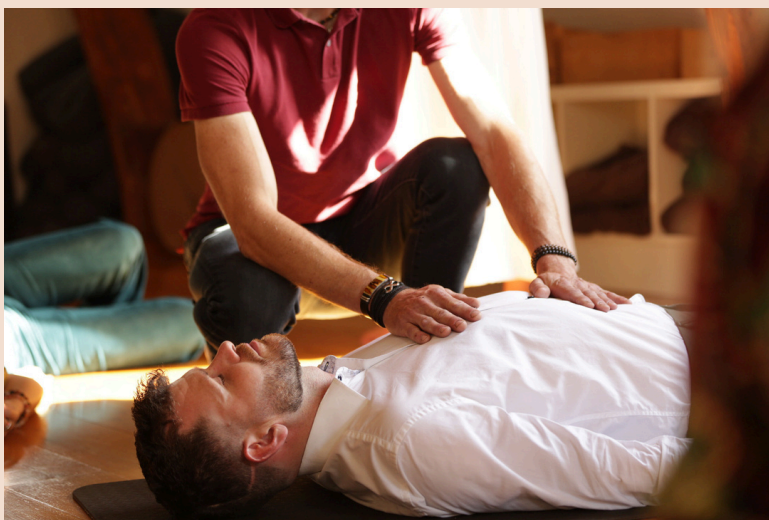
Klik [hier](#) of op play om een beeld (44 seconden) te krijgen van InnerEssence en van de opleiding.



Data, Locaties & Investering

De opleiding start op verschillende momenten en verschillende locaties in Nederland. Klik op de knop hieronder om de meest actuele startdata te bekijken. Hier kun je ook de investering voor de opleiding terug vinden.

[KLIK HIER](#)



Ervaringen van anderen

Onze oud deelnemers hebben hun ervaringen gedeeld via Google. Hieronder kun je er een aantal lezen om jezelf te laten inspireren.



Nicole In 't Zand
7 reviews



★★★★★ 6 maanden geleden

Ontdanks dat ik al een aardige rugzak vol met methodes had voelde ik aan alles, hier heb ik bij te zijn! Het heeft me weer echt een laag dieper bij mezelf gebracht en me de tools gegeven om ook die laag dieper te kunnen gaan bij mijn cliënten. De **opleiding** zit super gedegen in elkaar en maakt dat je echt helemaal klaar gestoomd bent om na afloop zelf de inner essence methode vol vertrouwen te kunnen toepassen. Voor mij was vooral het werken met energie zoooo intens mooi. Heb echt genoten en ga nog zoveel genieten van het doorgeven van deze methode!! ✨❤



Naomi Segers
30 reviews · 55 foto's



★★★★★ 6 maanden geleden

Ik voelde absoluut dat ik hierbij aanwezig moest zijn. Dankzij deze **opleiding** voel ik meer vertrouwen om mijn aanbod portretfotografie te verdiepen, en dus helende fotoshoots te ontwikkelen. Ik sta nu nog meer in verbinding met mezelf en heb geleerd dat dat de sleutel is tot mooi energetisch werk. Wat een groepsdynamiek ook! Ik ben heel dankbaar!



Tirsä
4 reviews · 1 foto



★★★★★ Bewerkt: 6 maanden geleden

De Inner Essence **opleiding** heeft me helpen inner essence nog dieper te belichamen en integreren in mijn systeem. Het was voor mij een activatie van wat er altijd al in mij zat en ik voel me bevoorrecht om deze sessies te mogen geven en te mogen werken met het veld van een ander. Een speciale shoutout naar het team, ik heb me zo ontzettend gedragen gevoeld tijdens de hele **opleiding**. Er zit zoveel liefde in en het aller belangrijkste: er is geen doel en er wordt niks geforceerd. Dat is misschien nog wel het meest liefdevol van alles.



Wendy van Hardeveld
5 reviews



★★★★★ 11 maanden geleden

InnerEssence is voor mij het sausje wat alles wat ik al deed samenbrengt. De kers op de taart. De hele training voelde als thuiskomen bij mezelf. Ik ben echt bij mijn eigen essentie gekomen, zowel persoonlijk als in mijn bedrijf. Ik weet nu wat ik hier te doen heb.



Marit de Visser
5 reviews



★★★★★ een week geleden **Nieuw**

Het voelde als thuiskomen! Dankzij de Inner Essence heb ik weer zoveel meer plezier in mn bedrijf en zorgt het bij mijn hele aanbod voor meer diepgang. En ik kan nu met zoveel vertrouwen cirkels geven waar ik zelf ook echt van oplaad.

InnerEssence
J O U R N E Y

De docenten

Corona Meerman is founder van InnerEssence en heeft in de ruim 9 jaar dat ze met de InnerEssence methode werkt al duizenden mensen geholpen in hun transformatie. Op vele verzoek van haar klanten heeft ze besloten om de methode te doceren, zodat nog meer mensen ermee kunnen werken. Haar wens voor de wereld is dat iedereen vanuit essentie werkt en leeft en dat InnerEssence net zo makkelijk te boeken is als een yogales.

Maria is de docent van de opleiding. Na haar eerste ervaring met InnerEssence zei zij: "dit is de meest krachtige innerlijke reis die ik ooit heb gemaakt", en zonder twijfel schreef zij zich direct in voor de opleiding. Sinds de eerste lichting van de opleiding is zij nauw betrokken bij InnerEssence en geeft ze dit jaar alweer haar 10e opleidingsgroep.

Patricia is docent van de InnerEssence opleiding. Zij vertelde: "InnerEssence kwam op mijn pad en ik wist meteen, daar moet ik iets mee! Ik had nog nooit een journey gevolgd, maar mijn hele systeem zei JA! Sindsdien is InnerEssence een vast onderdeel van mijn dag. Voor mezelf door in te checken wat ik nodig heb, maar ook met mijn klanten. Ik vind het zo bijzonder om ook als docent deze tool weer door te geven zodat nog meer mensen leren om vanuit hun essentie te leven en werken."



CORONA MEERMAN



MARIA SCHOENMAKERS



PATRICIA PANASRI

Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt je aanmelden via het inschrijfformulier via de knop hieronder.

We kijken uit naar deze 4 maanden samen met jou!

Klik op de knop om je aan te melden.

[INSCHRIJFFORMULIER](#)



Kennismaken

Wil je graag even kennismaken? Persoonlijk afstemmen of de opleiding bij jou past? Of heb je nog specifieke vragen?

Plan dan vrijblijvend een kennismakingsgesprek in. We kijken en denken graag met je mee.

Klik op de knop hieronder om jouw afspraak in te plannen.

EVEN BELLEN

Heb je even een korte vraag die je wilt stellen? Dan kan je uiteraard ook mailen naar info@inneressence.nl.



Ervaringen van anderen

Onze oud deelnemers hebben hun ervaringen gedeeld via Google. Hieronder kun je er een aantal lezen om jezelf te laten inspireren.

**Anja Van Steen**
5 reviews

 6 maanden geleden

Ik heb me in eerste instantie aangemeld voor mezelf om te mogen ontvangen. Ik heb echter zoveel vertrouwen gekregen om ook in groep journeys te gaan geven. ik was al lang op zoek naar iets dat volledig bij me pastte en dat heb ik nu gevonden :-). Ondertussen geef ik geregeld 1 op 1 sessies en heb ik al groepsjourneys gefaciliteerd met het thema Zelfliefde en Vrouwelijke levensenergie. Deze manier van heling is zo waardevol!

**Josine Overduin**
2 reviews

 een jaar geleden

De Inner Essence Facilitator training was een waanzinnige reis. Een reis die begon op het moment dat ik me aanmeldde en die nu nog volop doorwerkt in mijn eigen systeem. De training zit boordevol praktische kennis, mogelijkheden om ter plekken te oefenen en om meteen met zin en vertrouwen aan de slag te gaan in de praktijk. Tegelijk biedt het alle ruimte voor verdieping in je eigen proces. Een zeer waardevolle combinatie! De aanpak van Corona en haar zienswijze is helder en verfrissend. En bovenal liefdevol!!! Ik heb zo genoten van deze dagen! Ook van de warmte van de groep. Super dankbaar voor alles wat het mij gebracht heeft!

**Ellen Riemsdijk**
1 review · 1 foto

 een jaar geleden

Deed al breathwork, maar door de discretie zoals de inner essence journey is opgebouwd door Corona en haar team voelde ik "daar wil ik meer mee gaan doen"

De liefdevolle begeleiding heeft me zowel door mijn eigen stukken geholpen én ik het nu ook door kan geven aan mijn klanten 💖

**Katrien Debeuckelaere**
Local Guide · 33 reviews · 134 foto's

 9 maanden geleden

Inner essence is als thuis komen.

Bij de journeys die ik zelf ontvang heb ik inzichten mogen ontvangen, heb ik antwoorden gekregen vanuit mijzelf en heb ik emoties mogen voelen die nog te voelen waren.

Ik heb geleerd wat space holding echt betekent, heb echt leren werken met energie en heb me kunnen verdiepen op een manier die ik onmiddellijk in mijn praktijk kan gebruiken. Het klopt helemaal.

Ik voel me zoveel krachtiger dankzij deze 'tool'. Terwijl 'tool' de lading totaal niet dekt. Dankbaar.

**Renee Van der Veen**
8 reviews

 11 maanden geleden

Bezielend en verdiepend. Mooi, veilig en geborgen. Aanrader voor je eigen proces en om de inner essence (op jouw manier) door te geven

