

Kom op adem...

Workshopserie Soulfulness

Bewust leven vanuit je ziel



Workshopserie Soulfulness - Bewust leven vanuit je ziel

Waar leef jij van op? Waar verlang jij naar? Welke gedachten en gevoelens komen boven als jij stil wordt? Wat maakt jou uniek? Hoe ga je om met donkere perioden in je leven? Hoe zorg je voor een heilzaam leefritme?

Het nieuwe jaar biedt met de workshopserie Soulfulness op pioniersplek De Hoeftuin een mooie gelegenheid om bij deze vragen stil te staan, en zo ruimte te scheppen voor bezieling. De cursus is gebaseerd op het boek *Soulfulness – Bewust leven vanuit je ziel* van Brian Draper. Gedurende 5 avonden sta je aan de hand van afwisselende werkvormen stil bij thema's die met bezieling te maken hebben. Een workshopserie waarin je:

- * op adem komt, door verstillende en bezinnende oefeningen;
- * inspiratie opdoet aan de hand van het boek *Soulfulness* en ervaringen uitwisselt met anderen;
- * praktische handvatten en oefeningen krijgt aangereikt voor thuis die je helpen om bezieling te ervaren in het leven van alledag.

Nieuwsgierig geworden? Hierbij een uitnodiging in de woorden van Brian Draper:

“We hopen dat jij ‘Soulfulness’ als een ruimte vol bezieling ervaart. Weet je welkom om deze ruimte zonder enige vorm van dwang binnen te treden, op adem te komen en stil te zijn ... en om je opnieuw te verbinden met het ‘leven in al zijn volheid’, zoals Jezus het eens zei. (Johannes 10:10) Niets meer en hopelijk ook niets minder” (Soulfulness, p. 17).

Weet je welkom!

Marleen Schoonderwoerd & Machteld Hoekzema

Praktische info

Cursusdata en thema's

di 23 januari Van time-out naar time-in
di 6 februari Jouw unieke innerlijke leven
di 20 feb Paradoxen omarmen
di 6 maart Stiltewandeling door het donker
di 20 maart Een heilzaam leefritme

Cursustijd

20-22 uur; inloop vanaf 19:45u met koffie/thee

Cursuslocatie

Pioniersplek De Hoefuin

Adres: De Wagenschuur, gelegen achter Boerderij De Hoef, Hogeweide 6, 3541 BC Utrecht.

Kosten

Deze workshopserie is een try-out. Daarom een speciale prijs. Voor de volledige serie van 5 avonden betaal je slechts € 65,- en daarnaast € 19,95,- voor het boek.

Opgeven

Je kunt je opgeven bij marleen@geestkracht.nu. Er is plek voor maximaal 15 deelnemers.

Workshopserie Soulfulness - data en thema's

<p>di 23 jan</p>	<p><u>Van time-out naar time-in</u></p> <p>Kennismaking a.d.h.v. foto's Uitwisseling mindful leven Boek: levensadem Ademoefening Schrijfmeditatie</p>	<p>Ons leven is maar al te vaak gejaagd leven. Bezielde leven is bewust leven. En dus ook bewust ademen. Inademen. Ge-inspireerd worden. Ons leven begint met de adem die ons door God is gegeven. Daarom komen we letterlijk 'op adem' met een <i>ademoefening</i>. We doen een schrijfmeditatie waarbij je ontdekt waar jij helemaal in op kan gaan, oftewel, wanneer jij bezieling ervaart.</p>
<p>di 6 feb</p>	<p><u>Je unieke innerlijke leven</u></p> <p>Loving-kindness oefening Momenten van resonantie Boek: bezieling Wat maakt jou uniek: schrijven/tekenen en uitwisselen</p>	<p>Bezieling heeft te maken met wie jij zelf bent. Met hoeveel liefde kijk jij naar jezelf? Omarm jij jezelf? We doen een oefening om met liefde en compassie naar jezelf te kijken. Aan de hand van het Bijbelse woord voor ziel, <i>nefesj</i>, denk je na over de vraag: wat maakt mij uniek?</p>
<p>di 20 feb</p>	<p><u>Paradoxen omarmen</u></p> <p>Hoe ben je onderweg nu? Luisterlied Compassie-oefening Tekenoefening over je leven Boek: paradox omarmen Ritueel</p>	<p>Waar heb je kracht ervaren in je leven? Waar verdriet? Waar evenwicht? Waar liefde? Ieder leven heeft verschillende kanten en kleuren. Lukt het jou om je met alles wat is, liefdevol te verbinden? Wat betekent hierin het woord 'heelheid' voor je? Deze vragen krijgen de ruimte via een muziekmeditatie, creatieve verwerking aan de hand van reflectievragen en een ritueel.</p>
<p>di 6 mrt</p>	<p><u>Stiltewandeling door het donker</u></p> <p>Wat roept het donker op? Boek: donker/licht Wandelen in het donker Opwarmen en uitwisselen</p>	<p>Welk beeld heb jij van 'het donker' in je eigen leven? Wat doet het donker met je? Wat hoor je in het donker, wat ruik je, wat zie je (niet), wat ervaar je? We wandelen in stilte door het donker en staan aan de hand van een gedicht stil bij wat we waarnemen. Buiten en in onszelf.</p> <p><i>In deze tijd gaan we naar kortere nachten. Op 20 mrt is de 'lentenachtevening': het moment waarop de dag en nacht even lang zijn.</i></p>
<p>di 20 mrt</p>	<p><u>Een heilzaam leefritme</u></p> <p>Stilte-oefening Uitwisseling leefritme nu Boek: fysieke, mentale, emotionele, spirituele ritme Leefritme in kaart Terugblik en afsluiting</p>	<p>Bezielde leven heeft ook te maken met je leefritme. Hoe is dat? Hoe is het evenwicht tussen inspanning en ontspanning? Wat zijn bronnen die jou voeden? Hoe laad je op? We herhalen de ademoefening, de basis van ons leven en via een reflectie-opdracht breng je jouw leefritme in kaart en formuleer je een haalbaar voornemen waardoor je meer bezieling kunt ervaren in het leven van alledag.</p>

Over de workshopleiders

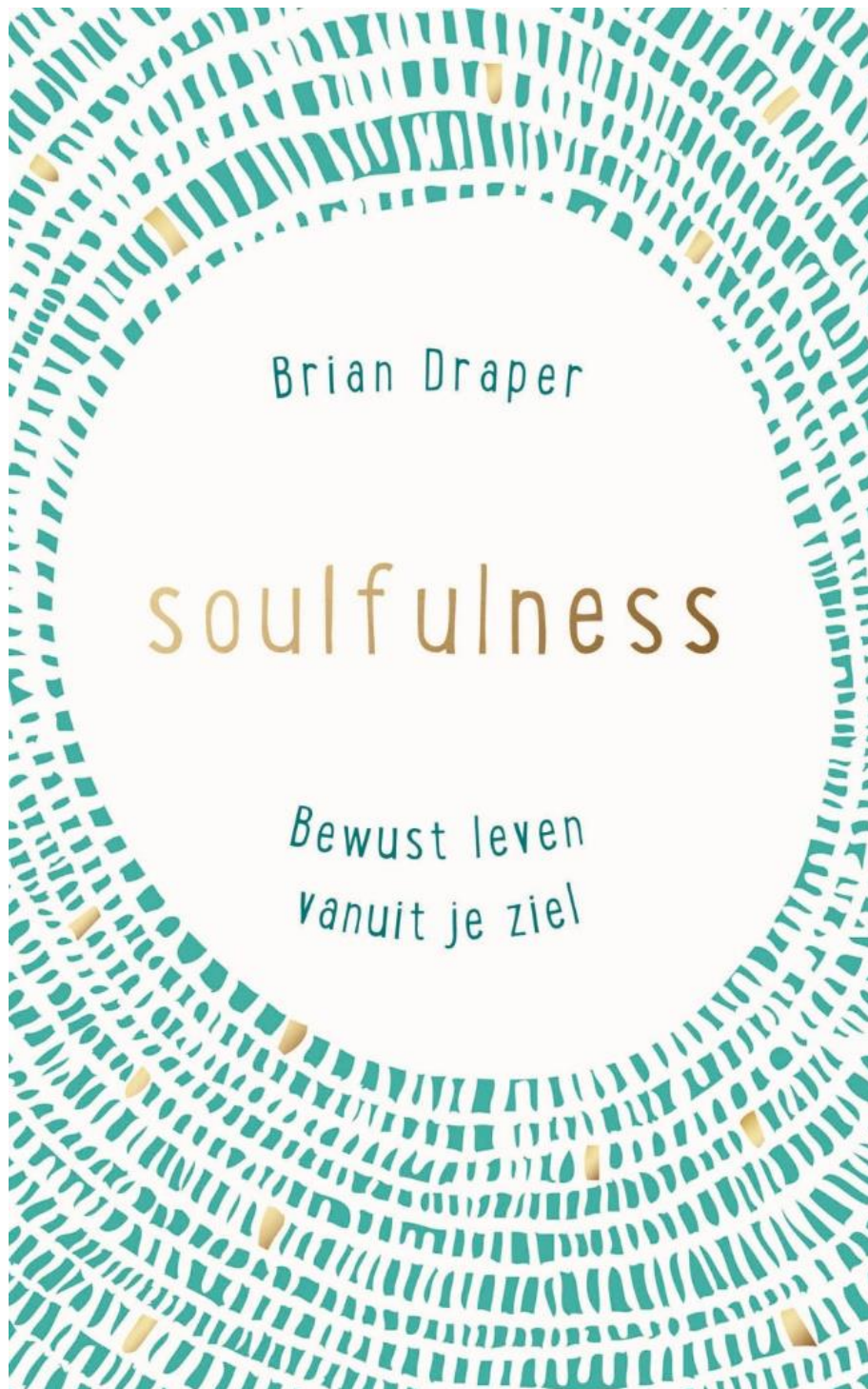
Marleen Schoonderwoerd werkt als redacteur, trainer en gemeentebegeleider onder de naam Geestkracht.nu. Ze is de vertaler van het boek *Soulfulness*. De cursus die daaruit is voortgevloeid, past goed bij het motto van Geestkracht.nu: leven met bezieling. marleen@geestkracht.nu

Machteld Hoekzema werkt als geestelijk verzorger, geeft trainingen op het gebied van christelijke meditatie en levenskunst en is betrokken bij Vacare, Platform voor meditatief leven binnen de Protestantse Kerk Nederland. machteld.hoekzema@gmail.com

Over De Hoefuin

De Hoefuin is een plek van en voor mensen die op zoek zijn naar verbinding, verdieping, ontmoeting en bezinning. Geïnspireerd door de christelijke traditie biedt De Hoefuin ruimte voor creativiteit en experiment. Rebecca Schoon is pionier en voortrekker van De Hoefuin. Voor meer informatie, zie www.dehoefuin.nl.





“Brian Draper trekt in dit boek de lessen uit mindfulness, maar leidt zijn lezers naar een diepere laag. Op basis van de christelijke traditie helpt dit boek de lezer om vanuit rust tot bloei te komen, bewust aanwezig te zijn en te leven met compassie en creativiteit.”