

# Programma Voorjaar 2011

## Inhoud:

Cursus inleiding zen-meditatie .....	2
Cursus werken met dromen .....	3
Workshop nlp: neuro linguïstisch programmeren .....	4
Cursus levensbalans .....	7

## **CURSUS INLEIDING ZEN-MEDITATIE**

Zen is een vorm van beschouwing. Middels Zen leren we om, via lichamelijke en geestelijke rust, te komen tot wezenlijke inzichten omtrent onszelf en de ons omringende wereld. Het aanbod bestaat uit een korte inleidende cursus.

In deze inleidende cursus zal de nadruk vooral liggen op het praktisch oefenen van Zen. Daarnaast worden ook de achtergronden van Zen toegelicht. De opbouw van de avonden is als volgt: een inleiding over een aspect van Zen, vragen en gesprek, waarna afsluitend meditatie in stilte.

Begeleiding:	Jacques Peeters
Data:	woensdag 19-26 januari, 2-9 februari
Tijd:	19.30-21.15 uur
Kosten:	€ 20,00
Aantal deelnemers:	minimaal 4 - maximaal 12

Jacques Peeters is al meer dan 35 jaar actief met Zen-Meditatie bezig. Hij is opgeleid door diverse bekende leermeesters. Zijn kennis van en ervaring met Zen wil hij graag met anderen delen.

# CURSUS WERKEN MET DROMEN

Dromen hebben de mensen steeds geboeid en werden vroeger gezien als boodschappen van de goden. Tegenwoordig wordt er van uit gegaan dat dromen vanuit het onbewuste werken en van hieruit iets vertellen voor verdere ontwikkeling en geestelijk/spirituele groei. Het achterhalen van de betekenis van de droom is soms lastig en kan duidelijk worden via droomwerk. Tijdens de bijeenkomsten komen o.a. aan de orde:

- Geschiedenis droomduiding
- Wat is de betekenis van droomsymbolen?
- Wat is de functie van een droom?
- Wat wil de droom zeggen?
- Waarom herhalingsdromen?

Na een stukje theorie zijn we benieuwd wat onze dromen ons te vertellen hebben. We gaan aan de slag met dromen. Dit kan op verschillende manieren zoals: vertellen, associëren, droomspel, in gesprek met droomelementen enz. Hierbij heeft iedereen de gelegenheid om zijn of haar dromen in te brengen om zo zelf de betekenis te achterhalen.

Najaar 2010

Begeleiding: Thijs Huijs

Data: donderdag 7-14-28 oktober, 4-18 november, 2 december

Tijd: 20.00-22.00 uur

Kosten: € 78,00

Aantal deelnemers: minimaal 6 - maximaal 12

Voorjaar 2011

Begeleiding: Thijs Huijs

Data: donderdag 3-17 februari, 3-17-31 maart, 14 april

Tijd: 20.00-22.00 uur

Kosten: € 78,00

Aantal deelnemers: minimaal 6 - maximaal 12

Thijs Huijs (56 jaar) is student aan het Jungiaans Instituut. Hier volgt hij de vijfjarige opleiding Jungiaans Analytisch Therapeut en zit in het vijfde, laatste jaar. Zijn afstudeeropdracht gaat over dromen en hun betekenis voor de persoonlijke ontwikkeling. Sinds 10 jaar houdt hij zijn eigen dromen bij en onderzoekt de betekenis hiervan. Hierbij maakt hij gebruik van verschillende technieken, geleerd van verschillende coaches en therapeuten. Het is verrassend om te ontdekken hoe de droom een inspiratiebron is en een trouwe gids kan zijn om de kwaliteit van het dagelijkse leven te verbeteren. Zijn ervaring met droomwerk wil hij graag delen met mensen die nieuwsgierig zijn naar de betekenis van hun dromen.

Zie ook zijn website: <http://www.huijs-consult.nl/>

# WORKSHOP NLP: NEURO LINGUIÏSTISCH PROGRAMMEREN

De interactie tussen ons brein (neuro) en de taal (linguïstisch) beïnvloedt ons lichaam, onze emoties en ons gedrag.

In de praktijk betekent dit, dat we onze waarneming aanpassen zoals het ons uitkomt. We zien wat we willen zien en horen wat we willen horen.

## **Je bent gelukkig als je denkt dat je het bent!**

Deze kennismaking met NLP is bedoeld om te ontdekken wat je m.b.v. NLP-technieken kunt bereiken.

Je gaat inzichten krijgen in je eigen waarneming m.b.v. je zintuigen, je denkprocessen en je gedrag. Je kunt deze nieuwe inzichten meteen gaan gebruiken in je privéleven en werk.

De NLP-technieken richten zich op:

- verandering van ongewenst gedrag
- waarneming van gedrag
- communicatie met jezelf en met anderen.

Begeleiding:	Gonnie Meulenkamp
Datum:	zaterdag 5 februari
Tijd	10.00-16.00 uur
Kosten:	€ 35,00
Aantal deelnemers:	minimaal 6 – maximaal 12

Gonnie Meulenkamp (1960) heeft de opleiding tot NLP Master Practitioner gevolgd bij een internationaal erkende opleiding die voldoet aan de voorwaarden van ABNLP, HNLP en ISNS. Zij is lid van de Nederlandse Vereniging voor NLP en heeft sinds januari 2009 haar eigen coachingspraktijk [www.gocoaching.nl](http://www.gocoaching.nl)

Haar eigen ontwikkelingsproces m.b.v. NLP heeft haar zoveel inzichten gegeven dat zij die graag wil delen met anderen.

## CURSUS ZELFINZICHT MET HET ENNEAGRAM

Het Enneagram is een oud spiritueel en psychologisch model dat negen typen mensen beschrijft met kwaliteiten en valkuilen. Het helpt ons om meer inzicht te krijgen in de vaak ingewikkelde kanten van onze persoonlijkheid en die van anderen. Het model kan een handreiking bieden om daarmee uit de voeten te kunnen.

In vijf bijeenkomsten biedt de cursus een brede basiskennis van het Enneagram en leert je op een interactieve manier welk type je bent.

In een groep van maximaal 8 deelnemers kijken we samen naar drijfveren, kwaliteiten, verleidingen, verdedigingsmechanismen en valkuilen.

Inzicht dat bij anderen veelal andere motieven en bewegingen spelen dan bij jezelf, leidt tot meer begrip en acceptatie.

Wij nodigen u uit tot zelfreflectie, bewustwording en verantwoordelijkheid nemen en er worden mogelijkheden aangereikt om anders om te gaan met jezelf.

Inzicht in het Enneagram is vaak een feest van herkenning en zal steeds een sterke impuls geven aan groei en persoonlijke ontwikkeling.

Doel: groeien naar meer vrijheid en harmonieuzer met anderen omgaan.

Overzicht Cursus:

### 1e Avond **Thema: de Drie Centra**

Eerste benadering van het model via de 3 centra.

De energiecentra hoofd, hart en buik.

De gelaagdheid van het Enneagram.

### 2e Avond **Typen leren kennen, een voorlopige keuze**

Types leren kennen, herkennen.

Zelf jouw eigen type ontdekken.

### 3e Avond **Onze schaduwkanten**

Schaduwkanten (ingang om te groeien).

De weg naar het ontwikkelen van jouw kracht (hogere deugd).

Van welk type zou jij iets kunnen leren?

### 4e Avond **De ander 'zien'**

Gerichtheid per type, focus op het werk.

Welk type kan ik herkennen?

Typeren.

### 5e Avond **Vleugels, Subtypen en Spiritualiteit**

Kijken naar de relaties binnen het Enneagram.

Wat is jouw essentie, wat zijn jouw hogere kwaliteiten?

Hoe ga jij bloeien?

Begeleiding:	Frans van Aken
Data:	dinsdag 15 februari, 1-15-29 maart, 12 april
Tijd:	19.30 – 22.00 uur
Kosten:	€ 75,00
Aantal deelnemers:	minimaal 6 – maximaal 8

Frans van Aken is werkzaam als Trainer/Coach binnen een groot bedrijf in Venlo. Tevens is hij sinds 2002 free-lance werkzaam als Trainer en Personal Coach voor bedrijven en particulieren. Sinds hij in 2002 in aanraking is gekomen met het Enneagram heeft het hem niet meer losgelaten. Voor hem is het een bron voor persoonlijke en spirituele groei.

## CURSUS LEVENSBALANS

In deze cursus staat de deelnemer stil bij belangrijke momenten en gebeurtenissen in zijn/haar leven. Met behulp van specifieke opdrachten en oefeningen/meditaties zal de deelnemer zijn levensverhaal ontdekken.

Naast positieve en blijde herinneringen kunnen ook pijnlijke en verdrietige herinneringen naar boven komen. De deelnemer zal ze benoemen en nagaan wat de invloed en betekenis ervan is op zijn/haar leven. Door deze bewustwording kunnen de krachten die in herinneringen verborgen zitten aan de oppervlakte komen. Het eigen leven wordt geordend, er ontstaat een levensverhaal en levenslijn.

Vervolgens kunnen de herinneringen op een positieve manier verbonden worden met het eigen leven op dit moment.

De verdieping zal bijdragen aan het ontwikkelen van meer vertrouwen in het eigen leven. Het verleden kan daardoor zelfs ervaren worden als een bron van grote wijsheid.

Het groepsproces maakt het mogelijk om herinneringen te delen en van elkaar te leren.

De cursus is bedoeld voor mensen voor wie het gewoon boeiend is om meer te weten over de ontwikkeling van het eigen leven maar zeker ook voor hen die iets in hun leven willen helen en die het eenheidsgevoel in zichzelf willen hervinden.

Begeleiding: Gusta Sieverink-Boland en Henk Linders  
Data: maandag 14-28 februari, 14-28 maart, 11 april  
Tijdstip: 14.00-16.00 uur  
Kosten: € 85,00  
Aantal deelnemers: minimaal 6 - maximaal 8

Gusta Sieverink-Boland (1946): volgde na haar studie sociale pedagogiek de opleiding Transpersoonlijke Psychotherapie en nam deel aan een tweejarige training stemexpressie. Momenteel begeleidt ze groepen rouwverwerking in 't Groenewold en is werkzaam in haar eigen kleine praktijk voor psychotherapie, rouwbegeleiding en stemexpressie.

Henk Linders (1948): was na zijn studie sociologie werkzaam als leidinggevende bij gemeenten, Gewest en GGD. Voltooide de opleiding spiritueel therapeut en volgde cursussen op het gebied van Shiatsu, dans, massage, Reiki, tai chi, persoonlijke mystiek. Hij begeleidt eveneens groepen rouwverwerking binnen 't Groenewold