



Workshop

'De rust en levendigheid van Zijn' *Eenvoudig, mild en vol levenslust*

Dorea Ketelaars, Praktijk voor Zijnsoriëntatie

Dag: Zondag 6 mei 2012
Tijd: 10:00 – 16:30 uur
Locatie: Yogacentrum Ananda, Hilversum

'De rust en kracht van Zijn'

Deze workshop staat in het teken om weer bij jezelf te komen, om te genieten van een diepe rust in jezelf en te genieten van je eigen levendigheid.

Rust in jezelf

Ervaar hoe het is om in contact te komen met een stilte en rust die dieper gaat dan het afvinken van to-do-dingen of dan de afwezigheid van geluid. Ervaar de stilte in jezelf en in de ervaringen. Het brengt je thuis bij jezelf. Je voelt je eenvoudig en compleet. Door gewoon jezelf te zijn.

Genieten gaat vanzelf

Als je tijd neemt voor jezelf. Als het 'moeten' begint los te weken. Als je ophoudt met hollen. Als je gaat loslaten. Als je nergens naar streeft. Dan begint er van binnen een stilte voelbaar te worden. En wonderlijk genoeg zit daar als vanzelf een genietende ondertoon bij. Je vrije aard begint ruimte te krijgen en daardoor begint het te stromen en meer te leven.

Levenslust krijgt ruimte

Juist die stilte en het 'rusten in zijn' is de perfecte basis om te gaan ervaren hoe je eigen levendigheid en levenslust eruit ziet. Dat is geen kwestie van zoeken en graven, maar jezelf laten verrassen door je eigen kleur en energie.

Over de workshop

In de ochtend beginnen we met meditatie-vormen om onze geest tot rust te laten komen. De focus ligt daarbij op 'niet-doen' en 'loslaten'. In de loop van de dag verschuift het accent naar oefeningen met de levendigheid van je eigen wezen. Werkvormen die aan bod komen zijn: meditatie in beweging, zitmeditatie, visualiseren, muziek, onderzoeksoefeningen. De werkvormen helpen je om te gaan ervaren dat er inherente rust en stilte bestaat en hoe het is om vandaaruit te kijken naar je eigen levendigheid en kracht.

Kosten: 47 euro (dit is inclusief koffie/thee en een gezonde lunch)

Korting voor snelle aanmelders: bij aanmelding voor 1 februari betaalt u 37 euro.

Aanmelding: *Praktijk voor Zijnsoriëntatie Hilversum*, Dorea Ketelaars

Email: dorea@openhouding.nl tel: 035 – 6 424 098

Website: www.openhouding.nl