



PRAKTISCH

Groepsgrootte min. 8 deelnemers, max. 20

DATA

van **maandag 8 aug. 2011** om 14u
tot **woensdag 10 aug. 2011** om 17u.

CURSUSKOSTEN

€ 180,- pp incl. 21 % BTW indien privé betaald
€ 240,- pp incl. 21% BTW indien zzp
€ 360,- pp incl. 21% BTW indien vennootschap

Korting 10% indien betaald voor 1 juni 2011

VERBLIJFSKOSTEN

€ 215,- pp op basis van volpension 3d/2n en gedeelde kamers (verdeling ter plaatse in samenspraak);
€ 96,- toeslag voor single kamer voor de 2 nachten (mits beschikbaar, anders op fietsafstand).

Inbegrepen: alle BTW, overnachtingen in stijlvolle kamers met ontbijt, alle Heerlijke maaltijden van aankomst tot vertrek, huisgemaakte vieruurtjes, doorlopend thee, koffie en water. Zaalhuur en vrij gebruik van 23ha natuur.

Niet inbegrepen: wijnen, bieren en frisdrank

INSCHRIJVEN

WORKSHOP: aanmelden bij annegeerts@skynet.be gevolgd door betalen op 063-1063778-14 van Anne Geerts. Code: "ZIJN" + uw naam

VERBLIJF: reserveren bij valerie@heerlijckyt.org met volledige contact- & BTW gegevens, voorkeur single/ gedeeld, vegetarisch of niet. Bevestigingsbrief met betalingsgegevens wordt opgestuurd.

Zomer InZICHT



Thuis in ZIJN!

“Beweging van binnenuit...”

Hier én Nu Bewust in het Moment Zijn: heerlijk! Door te vertragen komen we terug in beweging, door te bewegen vinden we innerlijke rust. Met aandacht en vol-ledig bewustzijn her-ontdekken we onze eigen ruimte. We combineren mindfulness in motion via de 5 Ritmes® en we herbronnen in de zomerse natuur om ‘thuis’ te kunnen zijn in onszelf - ongeacht de uiterlijke omstandigheden. We ‘oefenen’ om vanuit vitale rust dié actie te laten ontstaan die nodig is om effectief en met meer plezier in leven en werk te staan. Intussen genieten we vakantie op een andere manier...

“Once I master who I’m not, I can be!”

_ Gabrielle Roth

VOOR WIE

Voor wie beweging nodig heeft om stil te worden of omgekeerd. Volwassenen die innerlijke rust willen ervaren en meer vertrouwen in de eigen intuïtie. Voor wie meer van het leven wil genieten. Voor wie meer balans zoekt in geven en ontvangen en een relaxt mens wil zijn. Voor wie een dicht-bij-huis-vakantie wenst met stilte én beweging.

DOELSTELLING

Deze zomerse- en ervaringsgerichte workshop biedt ontspanning, inzichten én handvaten om

- in elke werk- of leefsituatie meer geluk en vreugde te ervaren
- de kracht van Zijn te ervaren
- te ervaren dat actie van binnenuit, meer rust én kracht geeft

AANPAK

Er is een minimum aan theorie en een maximum aan ervaring. We verkennen verschillende manieren om te relaxen *in wie we zijn* en *als vanzelf* te doen wat nodig is. We gebruiken verschillende fysieke, meditatieve, creatieve oefeningen om meer 'in het moment' te zijn.

We gebruiken de 5 Ritmes®, een eenvoudige natuurlijke bewegingsvorm ontwikkeld door Gabriëlle Roth. Geen vaste danspassen, wel instructies om makkelijker in jouw dans te vallen. Voorkennis niet vereist.

Waar nodig halen we extra inspiratie bij leefmeesters als Byron Katie, Eckhart Tolle, Hale Dwooskin en andere....



DOOR WIE

Anne Geerts, senior trainer ('94) communicatievaardigheden, coach persoonlijke effectiviteit, gestalttherapeut ('96), 5 Ritmes®docente ('05) (Heartbeat level '09).

Deze sjamanistische "dans"praktijk geeft body aan mijn gestalt-achtergrond, verfijnt mijn intuïtie en grondt al mijn energiewerk. De eenvoud, diepgang en vrijheid in de ritmes ondersteunt mijn aangeboren fascinatie voor wat mensen bezielt en in beweging houdt. In essentie help ik hen hun eigen kracht te herkennen zodat zij op hun beurt anderen inspireren tot voluit leven.



Er is tijd voor reflectie en uitwisseling om de ervaring te linken met de dagelijkse werk- en leefsituatie.

Aangezien dit een procesgerichte workshop is loopt het programma in harmonie met het moment. We spelen dus in op de behoeftes van het 'nu'.

Er zijn zeker 4 sessies met bewegen waarbij ook tijd is voor integratie. Bovendien zijn er aanvullende mindfulness oefeningen die afhankelijk van het weer en/of het groepsproces binnen of buiten plaats vinden. Alles wordt helder gecommuniceerd ter plaatse.

We genieten waar we zijn; het domein de Heerlijkyt heeft alles in huis om je te verwelkomen in ZIJN!

